Opłata pocztowa uiszczona ryczałtem

MEDYCYNA DLA WSZYSTKICH

MIESIĘCZNIK POŚWIĘCONY POPULARNEJ MEDYCYNIE HIGJENIE i KOSMETYCE

POD REDAKCJĄ D-ra LEONA LIPSZOWICZA

ROK II Nr. 4 (14) KWIECIEŃ 1937 CENA: GROSZY 60, KWARTALNIE — ZŁ 1.50



Śmieją się, bo zdrowe i ładne...

O dziecku psychopatycznym

Wychowanie dzieci jest zagadnieniem, którego ważność z punktu widzenia tak społecznego, jak rodzinnego, eugenicznego i państwowego — nie ulega dla nikogo najmniejszej wątpliwości. Dzięki zdobyczom pedagogiki, psychologii i higieny, stoi dziś ta dziedzina — przynajmniej w sensie swoich **możliwości** — na bardzo wysokim poziomie. Pomimo jednak największych starań rodziców i wychowawców, mimo najlepszych warunków obiektywnych i zupełnie odpowiedniego środowiska, istnieje kategoria dzieci, które nie dają zazwyczaj pocieszających wyników wychowawczych. Dzieci te są zwykle „dziwaczne", „trudne", nie pozwalają się wdrożyć w żaden system szkolny, dobry dla tak wielu innych dzieci. Ujawniają one często różne chorobliwe skłonności, czasem objawy zwyrodnienia cielesnego, nerwowości, rozproszonej uwagi i t. p. Dzieci tego typu są zwykle istotami, pokrzywdzonymi przez naturę. Kaprys natury, lub odziedziczenie pewnych cech czy odchyleń chorobowych rodziców lub dalszych przodków (atawizm), wpływ środowiska, czasem wszystkie te czynniki razem składają się na powstanie jednostki o chorobliwych skłonnościach i patologicznej strukturze psychicznej— dziecka psychopatycznego.

Czynnik dziedziczności dość często występuje u psychopatów; polega on na t. zw. obciążeniu neuropatycznym, którego tłem bywa alkoholizm rodziców, syfilis, przewlekłe zatrucia, padaczka (epilepsia), rodzinne zwyrodnienie układu nerwowego, urazy porodowe i t. d.

Psychopatia — oznacza stan pogranicza między zdrowiem a chorobą psychiczną; jest pojęciem konstytucjonalnym, t. zn. zależy od najbardziej intymnych właściwości psychiczno - nerwowych, które już w swoim założeniu są chorobliwe. Zatem dziecko psychopatyczne nie jest jeszcze „umysłowo chore" — w pełnym tego słowa znaczeniu. Ma ono tylko wszystkie dane ku temu, aby się później (przy „sprzyjających warunkach") stać albo przestępcą, albo psychicznie chorym, albo jednym i drugim równocześnie.

Nieraz jednak bywa, że **umiejętne metody leczniczo - wychowawcze** mogą z dziecka psychopatycznego wykształcić zdrowego człowieka, który w przyszłości staje się pożytecznym członkiem społeczeństwa.

Bardziej charakterystyczne są objawy ze sfery psychicznej. Dzieci psychopatyczne odznaczają się początkowo prawidłowym, lub często nawet bardzo dobrym rozwojem intelektualnym („cudowne dzieci"), ale tylko do pewnego czasu. **W okresie dojrzewania płciowego** (około 13—14-go roku życia) **rozwój dziecka załamuje się,** poziom jego obniża się coraz bardziej w stosunku do rówieśników. Dziecko jest roztargnione, uwaga — rozproszona. Myślenie i mowa tracą spoistość, stają się niezrozumiałe, chaotyczne, dziwaczne. Czasem występuje skłonność do „mędrkowania", nieufność i podejrzliwość. Wyraźne objawy psychopatyczne występują u tych dzieci czasem znacznie wcześniej, nawet w wieku przedszkolnym, — zależy to od wpływów środowiska oraz warunków wychowania i rozwoju.

Pamięć u dzieci psychopatycznych jest często bardzo dobra, nieraz wprost wyjątkowa („fotograficzna"). Zwykle jednak występują t. zw. zafałszowania pamięci: dziecko kłamie nieświadomie, będąc przekonane, że dobrze pamięta i że mówi prawdę (**pseudologia phantastica**). O tym muszą pamiętać rodzice, gdy karzą dzieci za to, że „kłamią", gdyż zjawisko to może wystąpić też u małych dzieci — nie psychopatycznych. **Dziecko psychopatyczne bardzo łatwo ulega obcym wpływom,** czyli jest sugestywne w znacznym stopniu, oraz ma skłonność do naśladownictwa. Z tych względów łatwo rodzą się spośród psychopatów młodociani przestępcy, sekciarze, samobójcy i t. d.

Nastroje psychopatów odznaczają się niezwykłością, chwiejnością, płytkością oraz niestosunkiem między nimi a pobudką wywołującą. Często więc występują t. zw. afekty patologiczne, jak np. gniew spotęgowany do wściekłości, rzucanie się na ziemię i t. d. Również bardzo silne bywają u psychopatów afekty lęku, smutku i przygnębienia. Dzieci psychopatyczne nieraz więc uciekają z domu, popełniają samobójstwo — z najbłahszej przyczyny (np. matka zabroniła pójść na tańce i t. p.). Skądinąd występuje też czasem u psychopatów chorobliwa bojaźliwość i wstydliwość. Egoizm, łącznie z obłudą i przymilaniem się dochodzą u nich nieraz do najwyższego stopnia, mogąc doprowadzić nawet — w odpowiednich warunkach — do zbrodni (przytępienie zupełne uczuć etycznych, czyli t. zw. obłąkanie moralne — **moral insanity**). Dzieci psychopatyczne **ulegają w wysokim stopniu różnym nałogom i popędom,** jak opilstwo (czasem nawet—narkomanii, t. j. używaniu morfiny, kokainy i t. p.), szulerstwo, różnym zboczeniom płciowym, włóczęgostwu; w cięższych przypadkach występuje popęd do kradzieży (kleptomania), wzniecania pożarów (pyromania) i przestępczości w ogóle.

Podany w krótkości obraz dziecka psychopatycznego, należy przyjąć z całym zrozumieniem, gdyż **psychopatia występuje w najróżnorodniejszych stopniach nasilenia i postaciach.** Dzieci te, jak zaznaczone było wyżej, wymagają zastosowania specjalnych środków leczniczo-wychowawczych.

Dieta powinna być pożywna i nie drażniąca, bogata w witaminy, bezwzględnie wolna od alkoholu, przypraw i nadmiernej ilości mięsa. Posiłki muszą być regulowane. Po posiłkach — konieczny jest odpoczynek. Dbać też należy o regularne, codzienne i dokładne wypróżnienia.

Dziecko psychopatyczne powinno **spać na ogół nieco dłużej;** do 7-go roku życia: 15—16 godz., 8—14-oletnie: 13—10 godz., dzieci starsze — przez 9 godz. na dobę. Posłanie ma być niezbyt miękkie, okrycie — niezbyt ciepłe. Gdy dziecko nie może usnąć, nie należy pieścić go, gdyż to przyzwyczaja je do nałogów! Natomiast wskazana jest w takich przypadkach ciepła kąpiel (28—30° C, przez 10—15 min.), jak w ogóle — ciepłe i chłodne zmywania.

W nauce i ćwiczeniach cielesnych należy unikać przemęczania dziecka, gdyż **znużenie tak fizyczne, jak i umysłowe szczególnie źle odbija się na psychopatach.** Przesadna tkliwość rodziców względem dziecka nie jest wskazana. Powinno ono natomiast widzieć w swych rodzicach i wychowawcach wzór pod względem obyczajowości. **O ile rodzice są również psychopatami, muszą się wychowaniem dzieci zająć osoby inne, bardziej powołane.**

Przy objawach psychopatii mniej wybitnych, braku większej skłonności do przestępstw i zwyrodnienia moralnego, może dziecko psychopatyczne wychowywać się i kształcić w szkole ogólnej. Cięższe postaci psychopatii wymagają jednak umieszczenia dziecka w specjalnym zakładzie dla dzieci niedorozwiniętych, względnie — dla młodocianych przestępców. W miarę możności należy unikać karania dzieci psychopatycznych; kara ma być dopiero ostatnim środkiem — i to wtedy, gdy zdobywa się pewność, że zaszło **świadome** przewinienie. Kary cielesne są bezwzględnie szkodliwe, gdyż wzmagają pobudliwość dzieci i nieraz wywołują poważne wstrząsy psychiczne. Ważne jest również odseparowanie dzieci psychopatycznych — od szkodliwego i demoralizującego wpływu otoczenia, gdyż, jak zaznaczone było, dzieci te szczególnie łatwo podpadają pod obce wpływy.

Powyższe dane wykazują, ile niezmiernych trudności nastręcza wychowanie dzieci psychopatycznych. Należy jednak podkreślić, że wspólny wysiłek rodziców, wychowawców i lekarzy, przy odpowiednim zrozumieniu i współudziale społeczeństwa, — doprowadzi z czasem do rozwiązania tej tak ważnej kwestii, przyczyniając się tym samym do zwalczenia przestępczości wśród nieletnich.

Dr I. Kacperowski

»Czystość rasy«

„Odrodzone narodowo" Niemcy wysunęły hasło, „czystości rasy", podchwycone i wyolbrzymione do apoteozy programu socjalnego i politycznego przez odłamy wsteczne świata.

Poza świetlną dekoracją, dziką i bezmyślną, palenia niezniszczalnej myśli ludzkiej, czyni się nielada wysiłki dla pseudonaukowego umotywowania absurdalnej tezy „rasizmu".

Magiczny klucz rasowy dokonywa selekcji nieistniejącej czystości rasowej i jej antytezy — zimaginowanego w umyśle obłąkanym „brudu i zanieczyszczenia rasowego".

Ma to być cudotwórczy lek ciemnego nacjonalizmu na wszystkie bolączki, trapiące obecnie świat.

Rasowcy, z nieznanej dotychczas stajni i chowu, mają świat wyzwolić i uszczęśliwić.

Obudzony z przed wieków, legendarny mit „o błękitnej krwi i białej kości", ma być najważniejszym i bodaj jedynym warunkiem, kwalifikującym nie tylko do życia intelektualnego, lecz również i prawem elementarnym do życia fizycznego.

A wiadomo, że instynkt samozachowawczy jest najpotężniejszym instynktem, nawet w dzikich dżunglach, wśród dzikich zwierząt.

Jaskrawa niedorzeczność „rasizmu" ma być obecnie najbardziej emocjonującym ewenementem w chaosie myślowym i tragicznej beznadziejności zdeprawowanej moralnie reakcji.

Ujawnienie z punktu widzenia naukowego, zwłaszcza antropologiczno-biologicznego oraz zwykłego myślenia logicznego, absurdalności aksjomatów, wygłaszanych przez ciemnych demagogów o wątpliwych i powierzchownych wiadomościach nie nasuwa żadnych trudności. Dyletantyzm tych sylabizujących nieuków zakrawa na humorystykę, na kiepską anegdotkę, gdyby nie był na serio traktowany i gdyby w ich programie nie widziano ponętnej deski ratunku. Gdyby poza tym zastęp nieuświadomionych wyznawców, rekrutujących się z pośród inteligencji — polityków, ekonomistów, mecenasów sztuki, lekarzy, adwokatów it. p. nie wzrastał z zadziwiającą szybkością i nie znajdował gorących zwolenników tej brutalnej idei.

Po dziś dzień badania naukowe nie ustaliły, czy grupa ludzka, jako całość, jest jednym gatunkiem, czy też zespołem kilku gatunków.

Odrębne gatunki, czy rasy są wynikiem schematycznych sztucznych podziałów. Systematycy bowiem opierali się w swych podziałach na cech... morfologicznych — na podobieństwie pewnej liczby osobników.

W miarę jednak rozwoju nauk biologicznych, kryterium to odpada, traci całkowicie swą wartość. O tym niemal codzień przekonać się może naukowo pracujący fizjolog, lekarz, czy biolog, zadając kłam demagogicznemu pojęciu czystości rasy. Rasa jest podkategorią gatunku. Nic też dziwnego, że ustalenie tutaj wytycznych orientacyjnych, jaką grupę osobników jednego gatunku nazwać można rasą, nasuwa jeszcze większe trudności. Definicja pojęcia rasy nie znajduje żadnego uzasadnienia morfologicznego, genetycznego, jak również bio-chemicznego.

Niewiadomo bowiem, jaki zespół cech pozwoli zaliczyć pewną grupę ludzką do jednej rasy. Z pojęciem tym łączy się zawiłe zagadnienie cech dziedzicznych oraz licznych własności, zależnych od wpływu warunków zewnętrznych, momentów społecznych itp.

Klasyfikacje ras ludzkich wytworzyły prawdziwy chaos — pomieszano bowiem pojęcia rasy, ludu, narodu, języka.

Jest tylko jedno niewątpliwe, że warunki geograficzno-klimatyczne w... wierają wpływ...

adaptacji, aklimatyzacji do nowych warunków. A zatem nawet te najważniejsze cechy kwalifikacyjne, na których systematycy opierali swe sztuczne podziały, są zmienne. Ogólna budowa, wzrost, kształt czaszki, cechy pigmentacyjne itp. są względne, a nie swoiście charakterystyczne.

Również i szczegółowa budowa nie wykazuje jakichś cech specyficznych danej „rasy".

W każdym ustroju ludzkim, żyjącym, czy to w klimacie lodowatej północy, czy w spiekocie krajów podzwrotnikowych, daje się wyodrębnić ta sama ilość tkanek zróżniczkowanych pod względem anatomicznym, o tej samej budowie drobnowidzowej, o tych samych funkcjach fizjologicznych.

Jądro i protoplazma komórki, które stanowią materialne podścielisko wszelkich zjawisk życiowych, są jednakowe we wszystkich ustrojach ludzkich — jednakowo rozwijają się, mnożą się, żyją i obumierają.

Synteza wszystkich zmian, zachodzących w żyjącym, czy nawet w obumarłym organiźmie ludzkim, prawa biologiczne, które nim rządzą, są wszędzie i zawsze niezachwiane.

Jeżeli nawet na chwilę przypuścimy, że jakiś fikcyjny szczep stanowił kiedyś „czystą genetycznie rasę", to ze względu na zachodzące od wieków niezliczone kombinacje skojarzeń, dziś o [illegible] czystych cech raso-

A w myśl praw dziedziczności Mendla, spiżowych i wieczystych praw atawizmu, nie jeden z współczesnych najbardziej bojowo nastawionych „czystych rasowców" dziedziczy 100 proc. cech semickich, pomimo nawet odmiennych warunków geograficznych i socjalnych, w których żyje i rozwija się.

Tak, nie ma istotnej biologicznej rasowej różnicy pomiędzy „czystymi germańskimi rasowcami", a np. najbardziej dzikim mongołem, upostaciowanym w zmarłym przed wielu stuleciami na wpół legendarnym Czyngis-Chanem. A jeżeli jest między nimi jakaś różnica, to chyba tylko ta, że postępowanie ich jest bardziej wyrafinowane od ich okrutnych protoplastów.

„Rasizm" prowadzi do degeneracji fizycznej i zwyrodnienia umysłowego, prowadzi, jak o tym można było się przekonać, do najbardziej wyrafinowanych zboczeń sadystycznych.

Zatem rasizm nie ma żadnych podstaw naukowych — jest w rażącej kolizji z normalną logiką i zdrowym umysłem. Jest tylko chwilowym i nieudanym „chwytem" politycznym — hasłem agitacyjnym barbarzyńców i nieuków.

Jak wiele odmian obłudnej nienawiści, obosieczny i krótkowzroczny politycznie „rasizm" zostaje wykorzystany dla celów egoistycznych, żądnych władzy fanatyków.

Dr. A. Krakowski

[illegible]natomii człowieka

[illegible]ciu znane są odchylenia od wzrostu przeciętnego: spotyka [illegible]ów i karłów. Najwyższym człowiekiem świata był Austriak [illegible]r — wzrost jego wynosił 278 cm. Ludzi-karłów było [illegible], wzrost ich często nie przewyższał 50 cm. Wzrost olbrzy[illegible]rłów uwarunkowany jest sprawami chorobowymi, przede [illegible] zaburzeniem czynności gruczołów wydzielania wewnętrznego.

[illegible] podziału komórek [illegible] pęcherza płodowego, zwanych listkami [illegible] stopniowo wszystkie narządy ciała ludzkiego. Z [illegible]rodkowego powstaje przewód pokarmowy i gruczoły, z drugiego — naczynia, kości, z trzeciego — układ nerwowy i skóra.

Po upływie 2-ch miesięcy od chwili zapłodnienia wzrost noworodka wynosi nieco mniej od 2 centymetrów. Skłębiona masa komórek przybiera kształty człowieka, co prawda pozbawione jeszcze proporcjonalności, tak charakterystycznej dla ustroju dorosłego. Po 9 miesiącach życia płodowego człowiek się rodzi. Wzrost noworodka wynosi zwykle około 50 centymetrów.

Dziecko rośnie nieproporcjonalnie, a mianowicie tułów w rozwoju wyprzedza głowę. Proces wzrostu człowieka trwa do 40 roku życia, przy czym w pierwszym dziesięcioleciu wzrost człowieka osiąga 130 cm, w ciągu zaś następnych 10 lat przybywa zaledwie 40 cm. Latem człowiek rośnie szybciej, zimą zaś wolniej. Po dwudziestym roku życia aż do czterdziestego w ciągu każdego dziesięciolecia przybywa przeciętnie po 1 cm. Po czterdziestym roku życia wzrost człowieka zmniejsza się w każdym dziesięcioleciu o 1—2 cm.

Przytoczyliśmy powyżej liczby przeciętne. W Afryce Środkowej żyją plemiona, których przeciętny wzrost nieznacznie przewyższa 135 cm, natomiast przeciętny wzrost Patagończyków i Amerykan północno-zachodnich wynosi 178 cm.

SZKIELET.

Wzrost człowieka zależny jest od szkieletu i długości tworzących go kości. Szkielet człowieka składa się z 217 kości, w wyjątkowych przypadkach liczba ich dochodzi do 222. Podział wszystkich kości człowieka jest następujący: czaszka składa się z 29 kości, kręgosłup z 33 kości, klatka piersiowa z 29 kości, ręka z 60 kości, miednica z 6 kości, noga z 60 kości. Między kośćmi kręgosłupa, tak zwanymi kręgami, znajdują się blaszki chrzęstne, t. zn. chrząstki międzykręgowe. Pod wpływem ciężaru ciała chrząstki te ulegają skróceniu na podobieństwo sprężyny. Tym się tłomaczy, dlaczego człowiek z rana jest o 1—2 cm dłuższy, niż wieczorem.

Kręgosłup człowieka, składający się z 33 kręgów, jest skomplikowaną sprężystą konstrukcją. Wewnątrz kręgosłupa przebiega kanał, w którym mieści się rdzeń kręgowy. Koniec kręgosłupa stanowi krzyż, który się łączy z kośćmi miednicy. Na tych kościach opierają się trzewia człowieka. Miednica kobiety jest bardziej doskonała i może wytrzymać większy ciężar. Szerokość miednicy u kobiety równa się szerokości barek, u mężczyzn barki są o 9—10 cm. szersze. Szkielet kobiety prawie zawsze można odróżnić od szkieletu mężczyzny, gdyż kobietę cechuje szerszy i dłuższy tułów, grubsza i szersza miednica o dużej pojemności, mostek kobiety jest krótszy, niż u mężczyzny, biodra ustawione bardziej skośnie.

Odżywianie niemowlęcia

Najwcześniejszy okres życia.

Nie bacząc na ustawiczny spadek liczby urodzin, obserwowany niemal na całej kuli ziemskiej, zainteresowanie dzieckiem nie tylko nie maleje, ale wprost przeciwnie, wzmaga się. Powszechnym staje się zjawisko okazywania dużej troskliwości dziecku, uczucie macierzyńskie względnie rodzicielskie, jakby skondensowało się, znajdując ograniczone dla siebie pole działania. Zajmiemy się tu odżywianiem niemowląt oraz dzieci w wieku przedszkolnym i szkolnym. Kwestia diety posiada pierwszorzędne znaczene, albowiem procesy rozwoju, kształtowania ciała są tym intensywniejsze, im młodszy jest człowiek.

Pokarm, jaki spożywamy, stanowi zarówno budulec dla mięśni, kości, skóry i t. d. jakoteż materiał pędny. Od niego też w dużej mierze zależy zdrowie dziecka oraz jego wygląd zewnętrzny. Przede wszystkim chodzi o zdrowie, które już samo przez się mieści w sobie pojęcie rumianej, świeżej, jędrnej i radosnej buzi. Nie wolno poza tym zapominać, że zdrowie względnie choroba w przyszłości odbić się mogą na wyglądzie zewnętrznym i decydować o tym, co piękne i brzydkie... Ślady, pozostawione w wieku młodym, mścić się mogą w tym okresie, kiedy względy kosmetyczne wysuwają się na pierwszy plan, a wrażenie wywierane na otoczeniu stokroć stanowi o szczęściu względnie nieszczęściu człowieka.

Ale wróćmy do dziecka. Kosmetyka mało je obchodzi, zwłaszcza na początku, a przynajmniej w pierwszym dniu po urodzeniu, od którego też rozpoczniemy.

I-szy dzień.

Co otrzymuje niemowlę pierwszego dnia po urodzeniu, które obwieszcza głośnym krzykiem o nieokreślonym zabarwieniu emocjonalnym? Otóż w ciągu pierwszej doby po porodzie noworodek otrzymuje tylko wodę lub lekką herbatkę osłodzoną cukrem — w ilości około 100—250 gr. Już jednak następnej doby wyłania się twarde pytanie: Jak odżywiać, czy w sposób naturalny, czy też sztuczny? Na decyzję składają się różne momenty, z pośród których niepoślednie znaczenie przypada względom estetycznym. Karmienie naturalne oznacza karmienie piersią i w pewnej mierze może się przyczynić do deformacji piersi. Wzgląd ten, na ogół mocno potępiany przez lekarzy, zwłaszcza zaś pediatrów, odgrywa jednak dużą rolę i liczyć się z tym należy. Tym niemniej krzywda, jaka się dzieje niemowlęciu przez pozbawienie go pokarmu naturalnego jest tak wielka, że wszystkie inne okoliczności bledną i ustąpić muszą na plan dalszy. Tyle ofiar ponosi się zresztą dla dziecka... I ostatecznie deformacja piersi nie jest jeszcze taka wielka wskutek karmienia. Sprawa to na ogół indywidualna, a pewne usterki i niedociągnięcia dadzą się zawsze w ten czy inny sposób naprawić.

Rozpoczynamy zatem od odżywienia naturalnego.

Odżywianie naturalne. 1-go dnia obywa się noworodek bez mleka (zamiast pokarmu otrzymuje, jak to już zaznaczyliśmy — wodę albo lekką herbatę).

2-go dnia — około 100 gr. mleka
3-go dnia — około 200 gr.
4-go dnia — około 300 gr.
5-go dnia — około 350 gr.
6-go dnia — 400 gr.
7-go dnia — 450 gr.

W połowie II-go tygodnia otrzymuje niemowlę 500 gr., w połowie IV-go tygodnia — 600 gr., w połowie VIII-go tygodnia — 800 gr. mleka.

W późniejszych okresach ilość dobowa pokarmu nie przekracza 1-go litra. Dokładniejsze obliczanie ilości niezbędnej mleka wymaga ważenia dziecka przed pokarmem i po pokarmie. Z chwilą, gdy wiemy, ile dziecko waży, odpowiednie liczby otrzymujemy kierując się następującą formułą: W pierwszych tygodniach życia niemowlę wypija pokarmu przeciętnie jedną piątą do jednej szóstej swojej wagi na dobę, w II-gim kwartale — 1/7, w późniejszych okresach — 1/8. O ilości spożytego pokarmu dowiadujemy się, ważąc dziecko po każdym karmieniu i sumując po-

---

Klatka piersiowa (zarówno u mężczyzny, jak i kobiety) liczy 12 par żeber. Z pośród nich 7 par nazywa się prawdziwymi, gdyż łączą się one z mostkiem. Natomiast 5 dolnych par nie dochodzą do mostka i dlatego nazywają się żebrami wrzekomymi. W wyjątkowych wypadkach występuje u ludzi trzynasta para żeber. Oznacza to powrót do przodków, którzy mieli większą ilość żeber, niż ludzie współcześni.

Klatka piersiowa jest idealnym ruchomym pancerzem ochronnym. Wszystkie ważne dla życia narządy klatki piersiowej i górnej części brzucha schowane są pod żebrami. Przy oddychaniu żebra się rozsuwają i zwiększają obwód klatki piersiowej o 7—10 cm. Ruchy klatki piersiowej odznaczają się pokaźną siłą. Jeszcze i teraz niejednokrotnie występują w cyrkach ludzie, którzy, oddychając klatką piersiową, rozrywają żelazne łańcuchy lub unoszą na piersi znaczne ciężary.

Kończyny człowieka — ręce i nogi — zasadniczo zbudowane są zupełnie jednakowo. Ręka miała wyjątkowe znaczenie w dziejach rozwoju człowieka. Szybki rozwój człowieka stał się możliwy dzięki wolnym rękom, które zaczęły wykonywać najróżniejsze prace. Najważniejsza różnica między ręką człowieka a przednimi łapami zwierząt, to silnie rozwinięty kciuk (duży palec), który pozwala człowiekowi wykonywać nawet najbardziej złożone ruchy kiścią. Kości i wiązadła nóg są mocniejsze od kości i wiązadeł rąk. Na dużą kość biodrową nogi można postawić ciężar przewyższający 1.600 kilo, a nie ulegnie ona zmiażdżeniu. Pod względem wytrzymałości na ucisk kość dwukrotnie przewyższa granit i 30-krotnie cegłę. Pod względem wytrzymałości na rozciąganie kość nie o wiele ustępuje żelazu.

Nie należy jednak sądzić, iż mocna budowa kończyn dolnych upośledza swobodę ich ruchów. Wystarczy tu wymienić np. baletnice lub ludzi, którzy się urodzili bez rąk. Historia zna malarzy bez rąk (np. Ducornet, Kittel), skrzypka bez rąk Untana i in. Swą pracę zawodową wykonywali oni nogami.

CZASZKA.

Kościec czaszki składa się z 29 kości i tworzy doskonały schron dla najważniejszego narządu człowieka — mózgu. Mózgowa część czaszki składa się z płaskich kości, połączonych szwami kostnymi. U niemowląt szwy te w niektórych miejscach są dość szerokie i noszą nazwę ciemiączek. Ciemiączka te mają dla człowieka duże znaczenie. Tylko dzięki nim główka rodzącego się dziecka może podczas porodu przejść przez wąski otwór między kośćmi matczynej miednicy, gdyż kości czaszki rodzącego się dziecka nie tylko się zsuwają, lecz nawet zachodzą jedna na drugą. Dlatego dziecko rodzi się z długą głową, która wyrównuje się po kilku dniach. Źle się dzieje, jeżeli ciemiączka zarastają jeszcze w łonie matki. Człowiek taki przez całe życie ma małą głowę; mózg, który często rośnie przez całe życie, jest skrępowany, jeżeli kostne szwy czaszkowe zarastają zbyt wcześnie.

Był czas, kiedy naukowcy usiłowali podług kształtu i wymiarów czaszki ustalić zdolności umysłowe człowieka i przepowiadać, do czego dany człowiek posiada zdolności. Okazało się jednak, że próby te opierały się na mylnych przesłankach i obecnie są one zarzucone, jako nie naukowe.

Wielkość czaszki nie jest oznaką talentu. Znani są geniusze z obwodem czaszki, nie przekraczającym 54 cm., a głupcy z obwodem czaszki, dochodzącym do 60 cm. Rafael i Dante mieli np. małe głowy. Odpowiada jednak rzeczywistości, iż właśnie człowieka cechuje stosunkowo znaczna wielkość mózgu w porównaniu ze zwierzętami.

Rozpatrując budowę kości i stawów, dochodzi się do wniosku, iż inżynierowie i konstruktorzy nie jednej rzeczy się już nauczyli na przykładzie szkieletu ludzkiego i jeszcze nadal powinni z tego przykładu korzystać. Jeżeli rozpiłujemy kość biodrową, zobaczymy beleczki kostne, ułożone zupełnie tak samo, jak belki we współczesnym dźwigarze. Prof. Kullmann pisał: „Każda beleczka kostna w szyjce biodra posiada taki kształt, taką grubość i takie położenie, które zapewniają największą wytrzymałość przy najmniejszym zużyciu materiału.

szczególne porcje. Czas trwania karmienia wynosi do 20 minut; już w ciągu pierwszych 5 minut niemowlę wysysa lwią część należnej mu racji pokarmowej. W pierwszych dniach życia dajemy dziecku po karmieniu około 25—30 gr. lekkiej herbaty. W ten sposób pokrywamy zapotrzebowanie młodziutkiego organizmu na wodę.

Do pięciu miesięcy niemowlę otrzymuje pierś 6 razy na dobę, co 3 godziny, z 9-godzinną przerwą nocną. Od połowy roku do końca roku liczba posiłków wynosi 5 razy na dobę, w odstępach 4-godzinnych.

Jeszcze słów kilka o odżywianiu karmicielki. Otóż dieta karmiącej jest zwykłą dietą człowieka zdrowego; powinna być możliwie urozmaicona, a między innymi zawierać świeże owoce i jarzyny. Owoce zapewniają dopływ witamin do pokarmu. Tyle, co do tych wypadków, w których odżywianie naturalne spełnia całkowicie swoje zadanie, przyczyniając się do normalnego przybierania dziecka na wadze. Zdarza się jednak, że pokarm normalny zawodzi, występuje w ilości niedostatecznej. Przybieranie dziecka na wadze jest wtedy zahamowane, zachowanie się oraz wygląd niemowlęcia pozostawiają wiele do życzenia.

W takich razach postępujemy oględnie, unikając jakichkolwiek posunięć radykalnych. Przede wszystkim nie należy odstawiać dziecka od piersi. Byłby to błąd nie do przebaczenia. Jakkolwiek mała byłaby ilość naturalnego pokarmu, posiada on dla niemowlęcia wartość nieocenioną, będąc strażnikiem jego zdrowia. Oczywiście ta mała ilość musi być uzupełniona i w tym celu posługujemy się zwykłymi mieszankami mlecznymi. Powyższy sposób odżywiania, przy którym obok pokarmu naturalnego stosujemy krowie mleko, nazywamy odżywianiem mieszanym.

Odżywianie mieszane. Rozróżniamy trzy rodzaje mieszanek zwykłych o różnej wartości kalorycznej, stanowiącej o pożywności mieszanki. Pierwsza mieszanka na 100 gr. zawiera 50 gr. mleka i 50 gr. wody, poza tym 5% cukru i 1% mąki pszennej; druga mieszanka zawiera dwa razy tyle mleka, co wody, 5% cukru i 2% mąki pszennej; trzecia wreszcie mieszanka zawiera czyste mleko, 5% cukru oraz 3% mąki pszennej. Wartość kaloryczna I-ej mieszanki wynosi 56 kalorii, II-ej — 70, III-ej — 95.

W tych przypadkach, gdy brak naturalnego pokarmu jest nie duży i równomierny, dziecko otrzymuje po każdym uprzednim karmieniu persią brakującą resztę w postaci mieszanki mlecznej. Inaczej postępujemy wtedy, gdy dostateczną ilość pokarmu można otrzymać tylko w godzinach rannych (znaczny brak pokarmu, niemożność karmienia z powodu pracy matki i t. p.). Tu zalecamy karmienie naprzemian piersią i mieszanką; niezależnie zaś od tego trybu postępowania, jeżeli pokarmu jest bardzo mało, uzupełniamy go za każdym razem odpowiednią ilością mieszanki.

Zarówno odżywianie naturalne, jak i w pewnej mierze odżywianie mieszane przebiega na ogół gładko i zazwyczaj nie mąci radosnej atmosfery rozwoju dziecka. O wiele bardziej skomplikowana sytuacja powstaje wtedy, gdy niemowlę całkowicie pozbawione jest pokarmu naturalnego i mimo woli skazane jest na odżywianie wyłącznie sztuczne.

Niemowlę sztucznie karmione.

Karmienie piersią zabezpiecza dziecko przed licznymi niebezpieczeństwami, jakie na nie czyhają w pierwszym roku życia. Nie chodzi tu tyle o pierś matczyną, jak w ogóle jakąkolwiek inną, ile o pokarm naturalny, mleko ludzkie, stanowiące potężną więź między człowiekiem dojrzałym a małym człowiekiem, dojrzewającym do postawienia pierwszego kroku w życiu...

Mleko kobiece zawiera w sobie wszystkie, w idealnym stosunku połączone składniki pokarmu, jakie niemowlęciu są potrzebne dla prawidłowego rozwoju, oraz dla zachowania zdrowia i życia. Nie zastąpi go żadne inne mleko, nawet w tym wypadku, gdy jest składem swym do mleka kobiecego zbliżone. Przede wszystkim stwierdzić wypada, że drobne na pozór różnice, dzielące różne gatunki mleka, odgrywają przecież dużą rolę, zwłaszcza gdy chodzi o organizm, będący w stanie intensywnego wzrostu i dojrzewania. Zważyć następnie należy, że mleko kobiece zawiera pewne specyficzne ciała o nieocenionej wprost wartości, których żadne inne mleko, jak naprzykład krowie czy kozie — nie posiada.

Do tych ciał należą m. in. t. zw. ciała ochronne, zawarte zarówno we krwi jak i mleku, a mające cudowną własność niedopuszczania do rozwoju niektórych chorób zakaźnych. Z mlekiem zatem wsysa niemowlę nie tylko pokarm, który zaspakaja głód, dostarcza organizmowi młodemu materiału pędnego i budulca, — ale również siłę i odporność przeciwko szkodliwym czynnikom zewnętrznym, nie znającym litości, gdy natrafią na grunt słaby i podatny.

Do wspomnianych wyżej ciał należą zatem t. zw. hormony i zaczyny, które co prawda znaleźć można i w mleku innym, krowim naprzykład, wszelako nigdy w stosunku i składzie tak korzystnym, jak to widzimy w mleku kobiecym.

Na zakończenie tego „hymnu pochwalnego" na cześć mleka kobiety, wspomnieć jeszcze należy, że pokarm ten, jako pochodzący ze źródła zdrowego i czystego, dostaje się do ust niemowlęcia w stanie niezmienionym. Inaczej rzecz się przedstawia z mlekiem, pochodzącym od krowy, czy innego zwierzęcia. W ostatnim poprostu roi się od bakteryj, które unieszkodliwić możemy jedynie przez gotowanie. Ale, niszcząc drobnoustroje, niszczymy zarazem hormony oraz zaczyny, tak bardzo organizmowi potrzebne...

Krótko mówiąc, błogosławione są dzieci, karmione piersią matki!

Pomimo wszystko zdarza się jednak, niestety dosyć często, że te naturalne źródła pokarmu zamykają się przed niemowlęciem, jak wrota raju. Wtedy na horyzoncie zjawiają się wymiona poczciwej krowy...

Ażeby mleko krowie uczynić odpowiednim dla użytku oseska, musimy je rozcieńczyć wodą i uzupełnić pewną ilością cukru i mąki. W ten sposób w pewnym stopniu zbliżamy skład mleka krowiego do kobiecego. Powtarzamy: zbliżamy tylko, albowiem o całkowitym przeinaczeniu, że tak powiem „uczłowieczeniu" nie może być mowy...

Rozróżniamy, jak już o tym poprzednio wspominaliśmy, trzy rodzaje mieszanek mleka krowiego. Pierwsza mieszanka na 100 gr. zawiera 50 gr. mleka i 50 gr. wody, ponadto 5 gr. cukru i 1 gr. mąki pszennej, druga — dwa razy tyle mleka, co wody, 5 gr. cu-

Do naszych Sz. Prenumeratorów!

Wszystkich Sz. Prenumeratorów, którzy wpłacili tylko za pierwszy kwartał r. b. prosimy o niezwłoczne wpłacenie za następny kwartał, celem uniknięcia przerwy w wysyłaniu dalszych numerów

Administracja

kru i 2 gr. mąki; wreszcie, trzecia mieszanka składa się z czystego mleka, 5 gr. cukru oraz 3 gr. mąki. Jasna jest rzecz, że im mniej wody, tym pokarm pożywniejszy, bardziej w kalorie zasobny.

Powstaje pytanie, kiedy jaką mieszankę stosować. Otóż do mieszanki pierwszej uciekamy się tylko w I-szym kwartale życia u niemowląt, które piją chętnie duże ilości płynu i nie wymiotują. W przeciwnym razie już w I-szym kwartale i od początku można stosować mieszankę drugą: 2 części mleka do 1 części wody lub kleiku. Mieszankę drugą dziecko otrzymuje od II-go kwartału życia. Od III-go kwartału dziecko pije mleko pełne, nierozcieńczone.

Drugie zagadnienie, bardzo ważne, polega na obliczeniu ilości mieszanki, jaką podać należy niemowlęciu w zależności od jego wieku oraz wagi. Kierujemy się w tych obliczeniach wartością kaloryczną pożywienia, liczbami wyrażającymi ilość kaloryj. Należy zanotować sobie, że 100 gr. I-ej mieszanki zawiera 56 kaloryj, II-ej 70, III-ej zaś 96 kaloryj. Poza tym należy wiedzieć, że w pierwszym kwartale dziecko potrzebuje 100—120 kal. na kilo wagi, w drugim kwartale — 80—100 kal., w trzecim 80—90 kal., w czwartym zaś 70—80. Ilość zatem kaloryj, należną oseskowi, otrzymujemy, mnożąc wagę jego (w kilogramach) przez odpowiednią, powyżej podaną liczbę, odpowiadającą wiekowi. Kalorie zaś łatwo przeistoczyć w odpowiednią ilość gramów mieszanki, gdy się pamięta, jaka jest wartość kaloryczna mieszanek.

Dla uniknięcia błędów w obliczeniu nie zaszkodzi pamiętać, że ilość mleka krowiego (nierozcieńczonego), które dziecko otrzymuje w I-szym roku życia na dobę, niezależnie od wieku, waha się tylko w bardzo nieznacznych granicach, a mianowicie od 400 do 600 gr. Znaczne zatem odchylenia od ilości około 500 gr. mleka w jednym lub drugim kierunku oznaczałoby albo głodzenie, albo przekarmienie.

Gdy używamy — jak to bywa do 3-go kwartału życia — mleka rozcieńczonego, wody, rzecz prosta, nie bierzemy pod uwagę.

Do ½ roku niemowlę otrzymuje jedzenie w 6 porcjach, co 3 godziny, z przerwą nocną 9-ciogodzinną (w nocy w razie potrzeby można podawać słodzoną herbatę). Od 7-ego miesiąca ilość posiłków redukujemy do 5-ciu (co 4 godziny).

Od 2-go kwartału życia dzieci żywione sztucznie otrzymują dodatkowo od 1-nej do 3-ch łyżeczek surowego soku pomarańczowego lub cytrynowego ocukrzonego i rozcieńczonego wodą, względnie soku z marchwi, buraczków, pomidorów. Ponadto należy dać dziecku łyżeczkę tranu rybiego.

Od 6-go miesiąca życia mieszanki mleczne już nie wystarczą, nie zaspokoją wszystkich potrzeb organizmu dziecięcego. Poza mlekiem musimy wprowadzić do jadłospisu „niemowlęcego" nowe potrawy w postaci jarzyn i kasz. Rozpoczyna się okres t. zw. dokarmiania. **Dr J. W.**

Środki zapobiegające zajściu w ciążę

(Dokończenie)*).

Środki stosowane przez kobiety.

Środki chemiczno - farmaceutyczne. Zapłodnienie może nastąpić, jeśli do wnętrza narządu rodnego kobiety (macicy) wnikają żywe plemniki. Środki chemiczne, zapobiegające zajściu w ciążę, są to substancje unieruchamiające lub zabijające plemniki, które w czasie stosunku płciowego wprowadzone zostają do górnej części pochwy. Środki te stosuje się w dwojaki sposób: 1) w postaci past plemnikobójczych, lub pastylek, wytwarzających pianę; i pasty i pastylki wprowadza się do pochwy przed stosunkiem (m. w. na ½ godziny przed stosunkiem); 2) w postaci przepłukiwań po stosunku.

Przykładem pasty posłużyć może następująca:

Rp. Acidi lactici 1,0
Acidi borici 5.0
Ung. glycerni ad 100,0

Jakież są dodatnie i ujemne strony tej metody? Niewątpliwie niezbyt dogodne jest wprowadzanie pasty czy pastylki tuż przed stosunkiem; ponieważ większość rozmaitych past zawiera kwasy, wywołują one nieraz niemiłe pieczenie, czasem nawet obfitą wydzielinę — to jednak nie stanowiłoby przeszkody, gdyż z pośród wielu kombinacji środków można dobrać sobie odpowiednią, nie drażniącą. Środki te jednak nie dają dostatecznego zabezpieczenia przed zajściem w ciążę — to nie rozpuszczą się na czas, to nie wytworzą piany.

Większy stopień pewności dają przepłukiwania po stosunku. Do przepłukiwań używa się roztworów kwasów: 2 — 3 łyżki octu na litr wody, sok z jednej - dwóch cytryn na litr wody, 1 łyżka kwasu bornego na litr wody. Przepłukiwania wykonać trzeba w 5 — 10 minut po stosunku w pozycji leżącej przy pomocy zwykłej kanki pochwowej. Konieczność stosowania tego zabiegu bezpośrednio po stosunku odstrasza większość kobiet ze względów zupełnie zrozumiałych.

Większy stopień pewności dają i znacznie dogodniejsze w stosowaniu są **środki mechaniczne,** to znaczy takie, które zamykają plemnikom drogę do wnętrza macicy.

Najtańszym i najprostszym środkiem tego rodzaju są **gąbki** lub **tampony z waty,** zaopatrzone nitką. W gąbce gumowej znajduje się z jednej strony zagłębienie, do którego wkłada się pastylkę lub pastę zabijającą plemniki; gąbkę, zwróconą tą stroną do wewnątrz, wprowadza się głęboko do pochwy. Dogodność stosowania tych środków wynika z tego, że kobieta zupełnie samodzielnie, bez pomocy może zakładać sobie środek zapobiegawczy.

Za najpewniejsze jednak w chwili obecnej środki zapobiegawcze uważa się **krążki ochronne.** Krążki są okrągłe, obciągnięte gumą; wprowadza się je do pochwy tak, by szczelnie odgrodziły wejście do macicy od zewnętrznej części pochwy. Dla stosowania krążków ochronnych konieczna jest pomoc lekarska. Lekarka musi przede wszystkim dokładnie pouczyć kobietę o stosunkach anatomicznych, o których niestety przeważająca większość kobiet nie ma pojęcia; następnie musi dobrać odpowiedni krążek, gdyż i zbyt duży i zbyt mały nie spełnią swego zadania; wreszcie musi należycie wprowadzić krążek i nauczyć kobietę, jak go należy wprowadzać.

Dla zrozumienia sposobu działania krążka ochronnego należy uświadomić sobie, że: od zewnątrz do narządu rodnego kobiety prowadzi jakby kanał, zwany pochwą. Ujście pochwy znajduje się tuż poza ujściem cewki moczowej, czyli, mówiąc najdostępniej, otworku, z którego wypływa mocz. W górnej części pochwy tkwi dolna część macicy; t. zw. ujście macicy, jest to otwór, znajdujący się w stożkowato zakończonej dolnej części macicy, który prowadzi do wnętrza macicy. Krążek ochronny musi być tak umieszczony, by odgradzał zupełnie dolną część macicy od zewnętrznej części pochwy; pozostawanie krążka we właściwym położeniu uzyskuje się przez oparcie go od przodu o kość — spojenie łonowe.

Wewnętrzny brzeg krążka powleka się pastą plemnikobójczą, np. o składzie wyżej podanym.

Jak zaznaczyliśmy, krążek z pastą stanowi najpewniejszy ze znanych obecnie środków zapobiegawczych, przy czym nie jest zupełnie szkodliwy, jeśli

---

*) Początek patrz „Medycyna dla Wszystkich", styczeń 1937.

go we właściwy sposób stosować. Kobieta wprowadza krążek ewent. powleczony pastą do pochwy, jeśli przewiduje stosunek płciowy. Wyjęcie krążka może nastąpić w szereg godzin po stosunku, nawet następnego dnia. Po tym wskazane jest przepłukanie pochwy. Krążek może pozostawać w pochwie 12 godzin bez żadnego ujemnego wpływu, pozostawienie go na czas dłuższy może spowodować drażnienie pochwy i upławy.

Kobiety zamożniejsze bardzo chętnie stosują t. zw. kapturki ochronne, z celuloidu, miękkiej gumy, lub srebrne pozłacane (najodpowiedniejsze), które nakłada się na tkwiącą w pochwie najniższą część macicy. **Kapturek nakłada lekarz.** Nieraz kobiety dochodzą do tego, że same umieją sobie kapturek nałożyć. Kapturek srebrny pozłacany może pozostawać w pochwie nawet 3 tygodnie, t. j. od miesiączki do miesiączki, lepiej jest jednak wyjmować go po kilku dniach. Kapturki z celuloidu i gumy muszą być zdejmowane po 12 godzinach, gdyż pozostając dłużej drażnią macicę.

Część lekarzy niechętnie odnosi się do krążków, uważając, że albo są za duże, wtedy się nie trzymają, albo za małe (zwłaszcza, że macica ulega okresowo rozpulchnieniu) i wtedy wciskając się mogą wywołać nadżerki (ranki).

Dla uzupełnienia wspomnimy jeszcze o środkach wprowadzanych do wnętrza macicy albo dla zamknięcia jej ujścia, albo dla wywołania zmian w błonie, wyścielającej wnętrze macicy, które by uniemożliwiły zagnieżdżeniu się jajeczka. Wszystkie te środki są bardzo niebezpieczne, wywołują bóle w dole brzucha, bolesne i nieregularne miesiączki, a czasem i groźne zakażenie, nie należy ich więc stosować.

Po omówieniu znanych obecnie środków zapobiegawczych dochodzimy do wniosku, że środkiem najpewniejszym, dającym przy tym kobiecie tak ważne poczucie bezpieczeństwa (czego nie ma w tym stopniu, jeśli środek zapobiegawczy stosuje mężczyzna), jest krążek ochronny, który musi być dobrany i wprowadzony przy pomocy lekarki.

Dr. H. Rawicka

Nowa metoda lecznicza: płukanie jelit

Ostatnio stosuje się w wielu klinikach, szpitalach i uzdrowiskach (Karlovy Vary, Krynica etc.) płukanie jelit. Polega ono na tym, że za pomocą specjalnej aparatury wprowadza się przez odbyt duże ilości ogrzanego do ciepłoty wnętrza ciała (42—45) płynu, zawierającego napary ziół, sole lub leki. Płyn ten zostaje przez naturalne ruchy jelit wyparty, a wraz z nim stolec, zalegający w nieprawdopodobnie nieraz wielkich ilościach przez długi okres czasu. Zrozumiałe jest, że usunięcie złogów kałowych znosi objawy zatrucia kałowego, dające się we znaki cierpiącym na zaparcie, jak bóle głowy, język obłożony, zły smak, zapach z ust i bóle brzucha, ogólne złe samopoczucie, brak łaknienia itd. Co więcej, można tą drogą, oczywiście przy odpowiednim trybie życia i diecie, usunąć radykalnie obstrukcję przez systematyczne przeprowadzenie serii płukań (8—10 zabiegów w przerwach dwu lub trzy dniowych).

Jaki właściwie jest mechanizm działania płukań jelitowych?

Przede wszystkim, podobnie jak usunięcie kamienia kotłowego przywraca kotłowi wydajność jego pracy, oczyszczenie śluzówki, czyli błony wyścielającej od wewnątrz ścianę jelita, przywraca jej właściwą pobudliwość i zdolność do pracy. Po drugie, wypieranie wciąż nowych porcji płynu stanowi dla jelita rodzaj czynnej, wzmacniającej mięśniówkę, gimnastyki, po trzecie wreszcie razem z płynem podajemy sole i zioła, których działanie także się zaznacza wyraźnie.

Nie wolno zapominać, że wszystkie środki czyszczące naturalne czy sztuczne, tanie i drogie, łagodne i silne, działają szkodliwie przy dłuższym używaniu, bo odzwyczajają jelita od samodzielnej pracy, niektóre zaś wprost są truciznami dla wątroby, żołądka czy nerek. Płukanie nie tylko, że nie odzwyczaja jelita od pracy, ale przeciwnie łagodnie je do niej wdraża. Zaznaczyć przy tym należy, że jest zupełnie niebolesne i w ogóle nie sprawia żadnych przykrości.

W związku z zaparciem, a raczej zatruciem kałowym pozostaje, jak wiadomo, wiele spraw skórnych, jak tak zwana „brzydka cera", trądzik pokrzywki, czyraczność itd. Człowiek może nawet mieć regularne wypróżnienie, ale gdy są one nie obfite, pozostała i rosnąca reszta wywiera wciąż swe szkodliwe działanie, choćby np. właśnie na skórę. Płukanie jelit te sprawy radykalnie leczy i stąd — obok działania leczniczego — bardzo ważne życiowo wskazanie do jego stosowania: kosmetyczne.

Podobnie ma się rzecz z wieloma cierpieniami kobiecymi; stwierdzono na pacjentkach poddających się płukaniom jelit w Krynicy w roku 1934, że obok dużej poprawy w regularności oddawania stolców doznały ulgi w cierpieniach kobiecych: zaburzeniach w miesiączkowaniu, przewlekłych zapaleniach narządów płciowych itd. Do podobnych wniosków doprowadziły specjalne badania na klinikach zagranicznych.

W dalszym ciągu omawiania roli leczniczej nowego zabiegu wspomnieć należy, że przy katarach kiszkowych doskonałe wyniki dają płukania rozcieńczonym naparem rumianku z odrobiną sody lub soli mineralnych. Śluz ulega rozpuszczeniu i wydaleniu, podrażniona powierzchnia ściany jelitowej szybko się goi. Olbrzymie ilości gazów zawarte w kiszkach niektórych ludzi i sprawiające im wiele przykrych sensacyj także się tą drogą dają łatwo usunąć. Niektóre nerwice jelitowe zwłaszcza połączone z zaparciem, nadkwaśnością lub opuszczeniem trzew stanowią wdzięczny materiał dla stosowania tych zabiegów. Podobnie ma się rzecz z pasożytami (robakami) jelitowymi.

Choroby przemiany materii: dna (artretyzm) i otyłość — to dalsze wskazania lecznicze. Uczeni polscy Sabatowski i Kmietowicz stwierdzili, że po płukaniu jelit wzmaga się ilość wydalanych z organizmu moczanów, których gromadzenie się w ustroju wywołuje artretyzm. Związana z dną niekiedy kamica nerkowa, zwłaszcza wtedy, gdy kamień spoczywa w moczowodzie, nakazuje poddanie się serii zabiegów płukania jelit, gdyż ciepły płyn w nich krążący oraz praca mięśni brzucha i jelit, a także występujący po zabiegu przyrost ilości wydalanego moczu często spychają kamień w dół i ten samorzutnie wychodzi. Znakomici specjaliści, profesorowie Payr, Lichtenberg, Eiselsberg polecają przed przystąpieniem do leczenia kamicy drogą operacyjną zawsze próbować tej metody.

Człowiek zdrowy, poddając się płukaniu i doznając gruntownego oczyszczenia jelit, odczuwa to z dużą korzyścią.

Po krótkim przeglądzie zrozumiałym się staje masowe stosowanie tego zabiegu. Sam Wiedeń ma 10 zakładów specjalnych, a w Karlovych Varach przeszło 20 zainstalowanych aparatów nie może nadążyć zapotrzebowaniu. Należy w końcu zaznaczyć, że warunkiem uzyskania należytego efektu jest wykonanie zabiegu pod kierunkiem lekarza lub lepiej przez niego osobiście.

Dr I—ski.

KOSMETYKA DLA WSZYSTKICH

Pomówmy o włosach...

Przyczyny wypadania włosów

W poprzednim artykule omówione zostały zagadnienia dotyczące spraw związanych z pielęgnacją zdrowych włosów. Obecnie z kolei rzeczy wziąść trzeba pod uwagę włosy z punktu widzenia ich chorobowych stanów. Bardzo często wypadanie włosów, ich zły stan, siwienie i t. p., mają swój powód w chorobach specjalnych, które krótko nazywamy chorobami włosów. Jakież to są te choroby?

Dzielimy je na trzy zasadnicze grupy: na „samoistne", t. j. te, które tkwią w samym włosie, na „pochodne", t. j. będące odgłosem chorób, dotyczących całego organizmu, i takie, które są następstwem schorzenia skóry.

Do samoistnych chorób włosów zaliczamy: choroby grzybkowe, o bardzo licznych odmianach, jak: strupień woszczynowy, zwany pospolicie „parchem", liszaj strzygący, wypadanie włosów, łysina, kruchość i rozszczepianie się włosów.

Do grupy „pochodnej" zalicza się łysienie po ciężkich chorobach o ostrej gorączce, łysienie na skutek fizycznego wyniszczenia, starości lub charłactwa. Natomiast przykładem chorób włosów, wynikających ze stanu chorobowego skóry jest upośledzony porost włosów przy świerzbiączce, rumieniu toczniowym a częściowo skutkiem łojotoku.

Bardzo niewiele z tych chorób można leczyć na drodze kosmetycznej; większość ich należy do leczenia ściśle medycznego. I tak w wypadkach wszelkich chorób grzybkowych, które najłatwiej poznać po specyficznym, miejscowym wypadaniu jakby grupkami, pozostawiającym centkowane łyse miejsca, bezwzględnie należy zasięgnąć porady lekarza chorób skórnych, który po rozpoznaniu choroby zaordynuje odpowiednie leczenie. Choroby grzybkowe są niestety najłatwiej przenośne, a często nabywa się je w zakładach fryzjerskich, przez używanie obcych grzebieni oraz szczotek do włosów, które z łatwością przechowują bakterie grzybkowe. To też zasadą naszą powinno być: nigdy nie używać obcych przyborów do czesania włosów. Również uczciwość nakazuje w wypadku, gdy ktoś ulegnie chorobie grzybka, by, idąc do fryzjera, uprzedził go o tym, celem odkażenia przyborów tualetowych przez przemycie spirytusem, lizolem lub t. p.

Z pomiędzy rozlicznych chorób włosów za najprzykrzejszą uważa się ogólnie **wypadanie włosów.** Wypadanie włosów ma różnorodne przyczyny; choroba ta występuje częściej u mężczyzn, aniżeli u kobiet. Dzisiejsza medycyna dopatruje się również i przy wypadaniu włosów w pewnych wypadkach wpływów hormonalnych. Innymi przyczynami wypadania włosów mogą być stany pochorobowe, po przejściu tyfusu, zapalenia opon mózgowych, grypy oraz innych, które powodują wysoką gorączkę.

Z chwilą powrotu rekonwalescenta do sił i zdrowia, przy odpowiednim posilnym odżywianiu się włosy nabierają z powrotem mocy i wracają do dawnej, niekiedy silniejszej bujności.

Najczęściej, bo w 90%, w wypadkach wypadania włosów jest choroba, zwana **łojotokiem.** Łojotokiem określamy nadmierną wydzielczość gruczołów łojowych skóry głowy. Tłuszcz wydzielany krzepnie na powierzchni naskórka, osadzając się dookoła podstawy włosa. Miesza się przy tym z pyłem i kurzem powietrza i tamuje przez to tak potrzebną do żywotności skóry, a więc pośrednio i włosa — transpirację. Włos pozbawiony naturalnych odżywek, traci na sile, zamiera i wypada, a brodawka włosowa nie jest w stanie wytworzyć — w miejsce wypadniętego — nowego włosu. Niewyleczony zawczasu łojotok powoduje chorobę zwaną łupieżem tłustym.

ŁUPIEŻ „TŁUSTY"

Chorobę tę stwierdzić można łatwo, ponieważ opisane powyżej przy łojotoku warstewki tłuszczu nabierają specyficznego, żółtawego odcienia i formę łusek, nie odpadających od skóry, a powodujących silne swędzenie. Łupież **tłusty** jest bardzo uporczywy i trudny do wyleczenia. Leczenie więc w takich wypadkach jest długotrwałe i wymagające systematycznego stosowania całego szeregu preparatów chemicznych, które ze względu na swą różnorodność trzeba by stosować indywidualnie.

Przeważnie leczy się go przetworami smoły i rezorcyny. Do leczenia używa się maści i płynów zawierających powyższe składniki. Maść wciera się końcami palców w skórę głowy, stosując ten zabieg przed udaniem się na spoczynek, a rano naciera się najlepiej przy pomocy szczoteczki do zębów skórę głowy płynem wysuszającym. W wypadkach bardzo uporczywych naciera się płynem dwa razy dziennie. Przy leczeniu nie trzeba zapominać o myciu głowy i to conajmniej raz lub dwa razy w tygodniu, używając przy tym mydeł siarczanych albo dziegciowych.

Kuracja taka musi potrwać kilka tygodni. A po osiągnięciu dodatnich rezultatów i całkowitym wyleczeniu głowy z łupieżu, należy czas dłuższy ją pielęgnować oraz chronić przed recydywą, nacierając skórę głowy przez czas dłuższy spirytusem kamforowym lub 1% rozczynem spirytusowym rezorcyny.

Wydatną pomoc przy leczeniu łupieżu tłustego dają zabiegi elektryczne.

ŁUPIEŻ „SUCHY"

Drugą odmianą łupieżu jest łupież suchy, objawiający się w ten sposób, że z włosów sypie się jakby biało - szary pył, który jest łuszczeniem się naskórka. Drobne te łuski nie są przepojone łojem. Ten rodzaj łupieżu, jakkolwiek nazewnątrz bardziej widoczny i dlatego nie miły, jest o wiele mniej szkodliwy dla włosów i nie powoduje silnego ich wypadania. Leczenie łupieżu suchego jest łatwiejsze i szybsze. Leczy się go przetworami siarki w połączeniu z oliwą prowancką, lub balsamem peruwiańskim łącznie z olejem rycynowym i spirytusem.

MASAŻ GŁOWY

W razie nieobecności łupieżu szukać trzeba przy wypadaniu włosów innych przyczyn i od jej usunięcia rozpocząć leczenie. Leczenie polega przede wszystkim na pobudzeniu do życia skóry, która ma zasilić włos przez dostarczenie brodawce włosowej potrzebnych soków. Wypadanie włosów leczymy mechanicznie i środkami **chemicznymi.** Ze środków mechanicznych bardzo skutecznym okazał się prąd galwaniczny, którego ujemną elektrodę odpowiednio zakończoną używamy do masażu głowy. Ponieważ nie dla każdego jest dostępne stosowanie tego przyrządu, zaleca się też masaż ręczny, który umiejętnie stosowany takie same bezmała daje wyniki zapobiegawcze w wypadaniu włosów. Masaż ten polega na silnym przesuwaniu skóry głowy od przodu ku tyłowi i poprzecznie od jednego ucha ku drugiemu, przy czym kładzie się obie ręce na głowie, czterema palcami do przodu, a kciukiem ku tyłowi, by pomiędzy tak ułożone palce chwytać fałdy skóry i podnosić je przy równoczesnym ugniataniu. Aby ułatwić taki masaż bierze się na końce palców nieco maści sporządzonej z siarki lub dziegciu na olejku migdałowym lub maśle kakaowym.

Ze środków fizjoterapeutycznych stosuje się jeszcze diatermię, naświetlania lampą kwarcową oraz niekiedy Roentgen.

ŚRODKI CHEMICZNE.

Środków chemicznych działających na porost włosów jest całe mnóstwo. Są preparaty w postaci płynów do zmywania i wzmacniania włosów. Dużym powodzeniem cieszą się: wody chinowe, woda rozmarynowa oraz cały szereg preparatów mających za podstawę alkohol. Przy nabywaniu wody przeciw wypadaniu włosów należy zwrócić uwagę

na stan wrażliwości własnej skóry, gdyż w zależności od niej dobiera się wodę słabszą, silniejszą lub mocną. Tak samo skóra tłusta wymaga wody odmiennej mocy, niż skóra sucha. Rozróżniając rozmaite stany wrażliwości i osłabienia skóry i nasilenie wypadania włosów, w leczeniu stosuje się obok wód na w.osy jeszcze olejki wzmacniające, odżywcze maści i pomady dla osiągnięcia porostu włosów.

Ponieważ przyczyny wypadania są różne, działa niekiedy dobrze wewnętrzne zażywanie przetworów arsenu, dawanego przy anemii. W innych znowu wypadkach związanych z przemianami fizjologicznymi danego wieku — dają dobry skutek wyciągi zwierzęcych gruczołów, tarczycy i t. d. Od paru lat z pewnym powodzeniem stosowany jest zewnętrznie lub też w zastrzykach podskórnych środek chemiczny, zwany **pilokarpiną.** Tu jednak i we wszystkich podanych wypadkach należy zasięgnąć porady lekarza.

Nie bez wpływu na wzmocnienie włosów jest sposób odżywiania się. Znaną dziś jest rzeczą, iż nadmierne lub stale używanie napojów alkoholowych osłabia siłę włosów i hamuje ich porost. Natomiast zasilają porost włosów potrawy sporządzane z ryżu, grysu, potraw kleistych, mączki owsianej i t. d.

ŁAMLIWOŚĆ WŁOSÓW

Inną przykrą chorobą włosów, spotykaną przeważnie u pań, jest **rozdwajanie** się i łamanie włosa. Przyczyną tej choroby włosów jest używanie do mycia głowy nieodpowiednich środków, jak zbyt alkalicznych mydeł, nieodpowiednich champonów, sody, amoniaku i t. p. Aby przerwać rozwidlanie się włosów opalamy ich końce, najlepiej powierzając tę czynność biegłemu fryzjerowi. Domowym sposobem przypalania końców uskutecznia się w następujący sposób: bierze się małe pasma włosów i okręca się nimi drewniany wałeczek, tak, by rozwidlone końce wystawały osobno. Końce przypalamy ostrożnie przy pomocy zwitka waty nasyconej lekko spirytusem; watę trzymamy na druciku. Po przypaleniu końców smarujemy je co 3 dzień olejkiem ze słodkich migdałów z dodatkiem paru kropli olejku bergamotowego.

Oprócz włosów zbyt tłustych zna kosmetyka również włosy z natury suche. Takie włosy należy zasilić tłuszczem, lecz w minimalnej ilości. Do natłuszczania nadaje się najlepiej olejek migdałowy, olejek rycynowy albo świeża oliwa. Wszelkich tłuszczów oraz pomad na niewłaściwych tłuszczach lub wazelinie sporządzanych, należy unikać, gdyż raczej włosom szkodzą.

Maryna Żuławska

Złuszczanie naskórka czyli modny dziś „peeling"

Zabieg złuszczania, to jest usunięcia wierzchnich warstw skóry — jest od dawna znany i stosowany bywa w dermatologii przy leczeniu wielu chorób skórnych.

W kosmetyce — dotychczas był jedynym środkiem usuwającym piegi i żółte plamy, a dopiero od bardzo niedawna traktuje się go jako zabieg wybitnie odmładzający.

Należy zatem uprzytomnić sobie, kiedy stosuje się złuszczanie naskórka i jakie ono może dać rezultaty. Oczywiście skóra zdrowa i normalna, racjonalnie pielęgnowana, nie potrzebuje żadnych tego rodzaju zabiegów. W wypadkach, jednak, kiedy mamy do czynienia ze skórą szarą — ziemistą, tłustą, więdnącą—pokrytą siecią zmarszczek, upstrzoną piegami, plamami i bliznami po wypryskach, a szczególniej przy znacznie rozszerzonych porach — zabieg ten daje wręcz rewelacyjne rezultaty. Zapamiętać tutaj należy, że dobór środków, jakie winny być użyte do wykonania tego rodzaju zabiegu, zależny jest w pierwszym rzędzie od ogólnego stanu zdrowia i gatunku skóry; musi więc tu decydować lekarz-specjalista. Sam zabieg złuszczenia, wymagający dużej wprawy, powinien być wykonany przez siłę fachową.

Złuszczenie naskórka polega na wywołaniu miejscowego stanu zapalnego. Umiejętnie i powoli przecieramy poszczególne części skóry płynami o różnym stężeniu i zawartości w ciągu kilku dni. A kiedy osiągniemy pożądany rezultat, to jest zaczerwienienie, wzmożone napięcie i pomarszczenie się całej powierzchni skóry — przerywamy stosowanie płynów drażniących, a stosujemy środki przeciwzapalne, łagodzące stan podrażnienia skóry. W okresie zabiegów obowiązuje pacjentkę przymusowa dieta: zmniejszenie do minimum używania soli, co znakomicie ułatwia gojenie się skóry. Wskazane jest badanie co drugi dzień moczu, szczególnie przy stosowaniu środków rtęciowych, aby mieć pewność, czy nie występują ślady białka. Również zaniechać należy spożywania mięsa, ostrych potraw korzennych i napojów wyskokowych. Natomiast bardzo zalecane jest mleko pod każdą postacią i w nieograniczonej ilości. — Jasne jest, że w ciągu tego czasu pacjentka musi być pod ścisłą kontrolą lekarza-dermatologa, a skóra jej jest nietykalna, dopóki trwa jej przeczulica.

Po ustąpieniu stanu zapalnego, co ma miejsce w ciągu następnych 2—3 dni, poddaje się skórę znów skomplikowanym zabiegom — odjęcia naskórka. Po zastosowaniu kataplazmów ziołowych, termoforów i bardzo delikatnych masaży, złuszczony naskórek zostaje całkowicie usunięty i ukazuje się delikatna, nowa rumiana skóra, która swym wyglądem przypomina skórę dziecka.

I dopiero teraz pacjentka, widząc rezultaty, jakie jej dało łuszczenie, zaczyna pieczołowicie pielęgnować swoją nową skórę, gdyż żal by jej było zmarnować osiągnięte piękno. Zabieg taki daje satysfakcję nie tylko pacjentce, ale i lekarzowi, gdyż radykalna zmiana w wyglądzie nastąpiła szybko.

Skóra sucha też może być poddana złuszczeniu, jeżeli chodzi o pobudzenie złej funkcji gruczołów łojowych, ale sposób postępowania w tym wypadku jest inny. Należy stosować złuszczenie z przerwami, to znaczy, że 2—3 noce smarujemy maściami na bazach tłustych chłodzących, a jedną noc środek złuszczający. Taki rodzaj kuracji trwać musi 3—4 tygodnie; wymaga więc wiele cierpliwości, ale rezultaty są dobre — skóra sucha ożywia się, staje się bardziej soczystą i świeżą. Tłomaczyć sobie to należy w sposób następujący. Przez wtargnięcie bardzo małych dawek środków redukujących, pobudziliśmy skórę do akcji samoobronnej i ze stanu biernego przeprowadziliśmy w stan czynny, co spowodowało, że leniwe gruczoły łojowe zaczęły pracować normalnie, skóra należycie się natłuszcza, a dzięki temu giną zmarszczki i załamania skóry. Można powiedzieć, że tutaj zastosowaliśmy sposób leczenia podobnego — podobnym, gdyż z racji nadmiernego wysuszenia, stale opierzchnięta i łuszcząca się skóra, dzięki radykalnemu złuszczeniu, przestaje wreszcie się łuszczyć.

Pomimo to, że łuszczenie w zasadzie daje tak dobre rezultaty, nie powinno się preparatów tych stosować do codziennego użytku. Przyjrzyjmy się kobietom, które z powodu piegów stale używają maści łuszczących — skóra ich z czasem staje się wiotka i pokrywa się zmarszczkami. Łuszczenie porównać można do wiórkowania posadzki — dokonywanie od czasu do czasu oczyszcza posadzkę, natomiast codzienne — zdarłoby ją w szybkim czasie bez potrzeby.

Łuszczenie stosować można raz na kilka lat, a przy cerach wybitnie tłustych-trądzikowych co roku, względnie

raz na 2 lata. Absolutnie nie wolno łuszczyć skór w stanie zapalnym, przy podrażnieniach i ostrych pokrzywkach.

Najpopularniejszymi środkami do złuszczenia naskórka są: rtęć, salicyl, resorcyna, kamfora, kwas mlekowy itp.

Dotychczas lekarz, w razie potrzeby, zapisywał środki złuszczające, a pacjent, jak umiał lub zrozumiał — stosował. Wywoływał w ten sposób zbyt silny stan zapalny skóry, a nie mając pod ręką środków łagodzących, chwytał co się zdarzyło, nawet wodę. Wszystko to jednak nie tylko nie łagodziło, a wręcz odwrotnie, potęgowało stan zapalny. Nic dziwnego, że zniechęcony do tego rodzaju zabiegów, sam nie doprowadzał kuracji do końca, ale innym też odradzał. Lekarz nie mógł poświęcić zbyt dużo czasu, przy tak błahym, z punktu widzenia medycyny, zabiegu, aby traktować każdą część skóry tak, jak ona tego wymagała.

Obecnie lekarz przeznacza środki do złuszczenia, a sam zabieg wykonywany jest przez siły fachowe, to jest kosmetyczki, zresztą tak samo, jak w szpitalach pewne funkcje wykonywują felczerzy.

Jak już wyżej wspominałam, łuszczenie naskórka ma również wpływ i na zmarszczki, ale nie tak znów wielki, jak to niektórzy przesadnie reklamują. Zasadniczo, usuwając zgrubiały naskórek, mamy możność intensywniejszego zadziałania odpowiednimi środkami na dany odcinek skóry, a z drugiej strony przez lekkie zaatakowanie skóry zmusiliśmy organizm do akcji samoobronnej — jest więc ono jak by środkiem bodźcowym, a rezultatem tego rozgładzanie mniejszych zmarszczek.

Helena Brzezińska,
Kierowniczka Działu Kosmetycznego w Instytucie Kosmetyczno-Lekarskim Izis w Warszawie.

PORADNIK KOSMETYCZNY

CERA TŁUSTA ZE SKŁONNOŚCIĄ DO WĄGRÓW.

(„Zrozpaczonej").

Wągry wyciska się przy pomocy specjalnej łyżeczki. Paznokcie do tego celu nie nadają się. Po usunięciu wągrów przecieramy twarz watą, nasyconą eterem. Jeżeli skóra odznacza się większą wrażliwością i nie znosi eteru uciec się można do wód mineralnych, zawierających siarkę.

Co rano i wieczór należy myć twarz lotionem o następującym składzie: spirytus kamforowy (20 gr.), siarka oczyszczona (5 gr.), gliceryna (10 gr.), woda różana oraz woda destylowana (50 gr.).

Pod puder dajemy mleczko z ogórkiem lub dobry krem roślinny.

Blizenki, pozostałe po wągrach, przedstawiają się w postaci dziureczek. Jeżeli może sobie Pani na to pozwolić, proszę od czasu do czasu złożyć wizytę w zakładzie kosmetycznym, gdzie twarz Pani podadzą działaniu specjalnego natrysku względnie nałożą maseczkę przeciwko czarnym punkcikom, które tak bardzo szpecą.

PLAGA ZMARSZCZEK.

(Doktorowa R. Z.).

Konserwatywna (nie chirurgicz metoda zwalczania zmarszczek wz nie zapobiegania im polega na nas jącym.

Mieszaninę, składającą się z 20 mów wazeliny i 2 gramów taniny, ramy w t. zw. „worki" pod oc bruzdy koło ust oraz t. zw. podw podbródek.

Następuje lekki masaż, który w o licy oczu polega na delikatnych rucha palców, zataczających półkola, od na dy nosa poczynając.

W okolicy ust postępujemy w te sposób, że, opierając kciuki pod pod bródkiem, pozostałymi palcami rozcieramy powoli skórę, posuwając się od linii środkowej w kierunku do uszu.

Na podwójny podbródek stosujemy klepanie (szybko po sobie następujące uderzenia tamponikiem).

Godna zalecenia jest gimnastyka mięśni szyi, która składa się z następujących ćwiczeń, wykonywanych w pozycji stojącej z rękoma, założonymi z tyłu.

Ćwiczenie I. Pozwalamy głowie opaść do tyłu, poczem obracamy szyją z prawa na lewo i w odwrotnym kierunku. Poza tym stosujemy pełne obroty dokoła osi pionowej (10 razy).

Ćwiczenie II. Opuszczamy luźno głowę do przodu, a potem do tyłu (również około 10 razy).

Ćwiczenie III. Głowa utrzymana prosto, poczem szybki zwrot szyi na prawo. Z kolei powrót do pozycji wyjściowej, z kolei zwrot na lewo itd. (10 razy).

CERA SUCHA.

(Pani S. K.).

Cera sucha ze skłonnością do łuszczenia się wymaga stosowania kremu odżywczego na lanolinie. Krem taki wcieramy w skórę i pozostawiamy go na twarzy w ciągu kwadransa, po czym ścieramy. Z kolei twarz pudrujemy.

KROSTY I INNE WYKWITY

(Inżynierowej K.)

Krosty i inne wykwity nie dają się usunąć żadnymi kremami. Zło leży gdzieindziej, a mianowicie w zaburzeniach narządów wewnętrznych organizmu. Przyczyną zła może być zmęczenie, przepracowanie umysłowe, złe trawienie, zaparcie, nieprawidłowe funkcjonowanie wątroby, jajników itd. Należy więc poradzić się lekarza, który zastosuje odpowiednie leczenie dietą, zastrzykami lub inne.

Panie często się skarżą, że mają inny rodzaj skóry np. na nosie, a inny na policzkach i nie wiedzą do jakiego rodzaju zaliczyć swą cerę i jakich używać preparatów. Są to tzw. cery mieszane. Każdą część skóry należy traktować odmiennie i w inny

Prawo kobiety do miłości

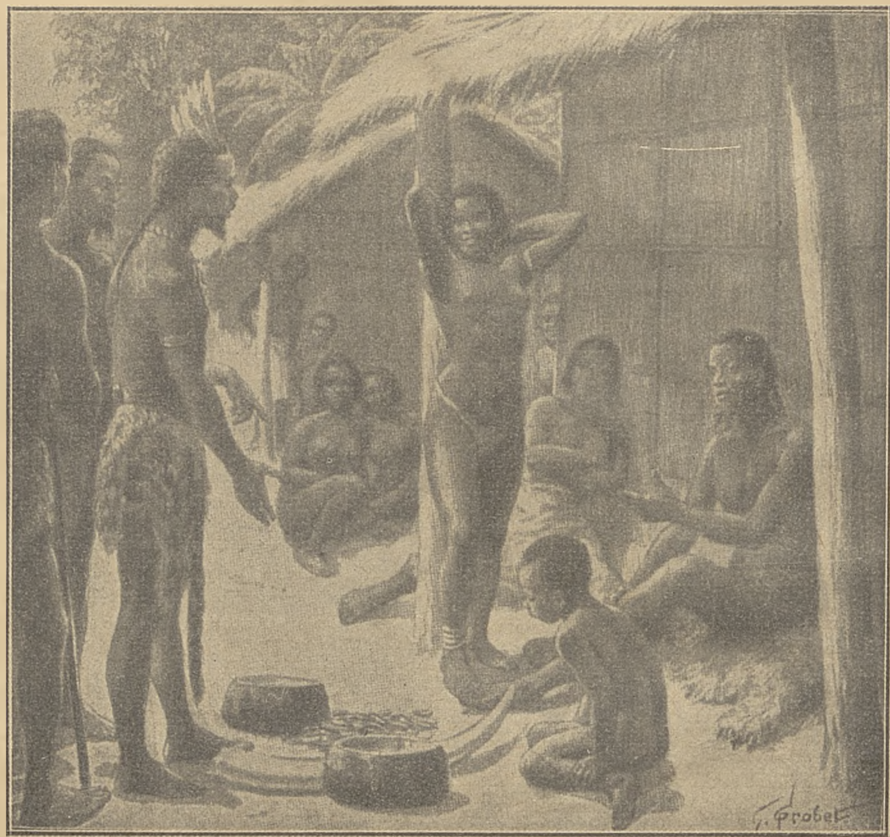
Nieraz stawiamy sobie pytanie, jaką rolę powinna odegrać kobieta w życiu seksualnym. Czy z poczucia obowiązku względem męża — powinna tłumić swe własne uczucia, czy też ma ona prawo do rozkoszy na równi z mężczyzną? Na pierwszy rzut oka może się wydać, iż problem ten da się z łatwością rozwiązać. A jednak nie jest to takie proste. Śledząc za wszystkimi fazami, jakie przechodziła cywilizacja i kultura obyczajowa od zarania ludzkości do dnia dzisiejszego, możemy stwierdzić, iż niezaspokojone uczucia i pragnienia bywały przyczyną dysonansów, konfliktów a nawet katastrof życiowych, podczas gdy sam problem do dnia dzisiejszego nie jest jeszcze rozwiązany.

Przed ukazaniem się człowieka zagadnienie to nie było, widocznie, zbyt skomplikowane. Samica swobodnie rządziła swym ciałem i miała prawo do rozkoszy, samiec zaś nieraz musiał użyć wiele trudu i zachodu, aby zdobyć sympatię swej partnerki. I dla wykazania jej, że przy jego boku czeka ją wiele przyjemności, nie cofał się przed żadnym trudem, aby tylko osiągnąć swój cel. U zwierząt odbywa się tuż przed samym aktem pewnego rodzaju gra miłosna, w której samiec usiłuje zdobyć swą partnerkę, (Wyjątek stanowią zwierzęta, u których wskutek tresury zostały przytłumione ich naturalne popędy). Gra miłosna ma tu swe źródło w zdrowym momencie fizjologicznym, gdyż owe „romansowanie" wywołuje u obydwu stron pewnego rodzaju podniecenie psychiczne, wywierające stymulację w organach płciowych, co ostatecznie zapewnia pomyślny przebieg aktu.

Owa gra miłosna i zdobywcza zarazem rozpowszechniona jest jeszcze wśród ludów pierwotnych, które zwykliśmy uważać za znacznie prymitywniejsze od nas. Bez wątpienia i u ludów pierwotnych zachodzą pewne okoliczności, które komplikują nieco sposób zdobywania kobiety. I tak u wielu ludów już bardzo daw- ... moment ekonomiczny

sce nie tylko u dzikich, ale i u cywilizowanych kobiet. Albowiem mężczyzna, który odważnie szturmuje do kobiecego serca, prędzej je zdobywa, aniżeli nieśmiały, wzdychający zdaleka adorator.

czyźnie konkretne korzyści i przywileje, nie mówiąc już o najważniejszym przywileju: pełnej swobodzie mężczyzny poza domem rodzinnym, nawet pod względem erotycznym, podczas gdy kobieta pozostała przykuta do domu.



Kupno narzeczonej we Wschodniej Afryce

Postępujący ciągle naprzód rozwój społeczny przyczynił się do tego, aby te naturalne zwyczaje uległy kardynalnej zmianie. Pozycja mężczyzny, jako jedynej nienaruszalnej głowy rodziny; patriarchat i prawo dziedziczenia mężczyzny; rozwój gospodarczy, tendencja do ... kobiety nie jako samodzielnej in- ... miany i ... ku

Nie da się zaprzeczyć, iż przywileje tej dualistycznej moralności, wywierały hamujący wpływ na seksualne życie kobiety. Być może, iż płodność kobiety od tego niewiele ucierpiała, ale jej seksualne zadowolenie, które jest ściśle związane z grą miłosną przed aktem, zostało mocno uszkodzone. Właśnie ów moment zdobywania i ulegania jest u kobiety znacznie silniej rozwinięty, aniżeli u mężczyzny. To sama natura obdarzyła kobietę tą subtelną właściwością, jakby w nagrodę za cierpienia ma- ...erzyństwa, będące następstwem miłosnej roz- ...oszy. Ale ustawy małżeńskie prowadziły po- ...ednio do tego, aby wszelka radość, wypływa- ... z namiętności i rozkoszy stały się dla ko- ... niedostępne, w każdym razie dla kobiety ...żnej. Tego rodzaju rzeczy uważano za ... niebezpieczne i uwłaczające czci kobie- ...obiety, które nie krępowały się swą zmy- ...ością i temperamentem, uważano za nie- ...wiednie dla życia rodzinnego, nadawały ...ne tylko do nielegalnej miłości. Co praw- ...wkrótce okazało się, iż życie, które prowa- ...y, dostarczało przyjemności nie tyle im sa- ...m, ile właśnie mężczyznom, którzy oficjal- ... je potępiali... Ale na prowadzenie tego ro- ...zaju „wesołego życia" decydowała się tylko ...ieliczna mniejszość.

Owa podwójna moralność, zaprowadzona przez mężczyzn, była tak surowo przestrzegana, iż zupełnie zniewoliła uczucia i postępki kobiety. Pomimo, iż w żadnej dziedzinie kobie-

ta nie jest potężna, jak w dziedzinie miłości, to jednak tu właśnie poderwano zupełnie jej wpływ i autorytet.

Kobieta zżyła się z tą rolą, którą jej narzucono, ale, jak już wspomnieliśmy, subtelny mechanizm jej instynktów wiele od tego ucierpiał. Gra miłosna, tak konieczna dla pełnego rozwoju życia erotycznego kobiety, dla osiągnięcia zupełnego zadowolenia zarówno swego, jak i partnera, została bardzo ograniczona, stała się rzeczą niemal zbędną. Zmuszano ją, aby sztucznie symulowała chłód lub gorący temperament, zależnie od upodobania mężczyzny. Skutki tego stanu rzeczy okazały się przykre nie tylko dla kobiety, ale i dla mężczyzny. Sztuczność i nienaturalność sytuacyj wywołuje w końcu prawdziwe ochłodzenie uczuć. Kobieta wszak z natury nie jest zimna, i gdy instynkty jej nie zostają tłumione od zarania jej życia, wówczas przeciwnie — nie kryje swego temperamentu i zmysłowości. Z chwilą zaś, gdy chłód kobiety jest rzeczywiście naturalny, obowiązkiem mężczyzny jest, aby użył całej swej inteligencji i doświadczenia dla przełamania tego chłodu. W dziedzinie erotyki kobieta niczego więcej nie pragnie, jak tylko tego, aby mężczyzna, w interesie obojga i dla obopólnej rozkoszy, porwał ją ze sobą i uwolnił ją od narzuconych i sztucznych hamulców.

Społeczne, gospodarcze i polityczne prawa kobiety zostały już od dawna uznane. Same kobiety walczyły o nie aż do ostatecznego zwycięstwa. Natomiast prawa erotyczne, które wszak mają kolosalne i podstawowe znaczenie, dotychczas nie uzyskały aprobaty. Jakoś kobieta w tym wypadku jest mniej odważna i nie spieszy się z wysunięciem tego zagadnienia na plan pierwszy. Jest to zresztą zrozumiałe. Zarówno naturalne, jak i nabyte właściwości kobiety, nawet te, które skłaniają ją do gry miłosnej — wszystkie skierowane są do stworzenia męskiego ideału seksualnej moralności.

W chwili obecnej i to zagadnienie ruszyło naprzód ze swego martwego punktu, aczkolwiek na zewnątrz w systemie małżeńskim nie zaszły żadne zmiany. Współczesny mężczyzna coraz bardziej zżywa się z myślą, iż kobieta jest jego towarzyszem o równych we wszystkich dziedzinach życia prawach, a nie ową istotą stojącą albo o wiele wyżej lub niżej od niego samego, jak to bywało dawniej. Zaczyna się powoli godzić z jej elementarnymi ludzkimi prawami, które jej w swoim czasie zrabowano. Coraz bardziej i bardziej wysuwa się naprzód jej pozycja obywatelki o równych z mężczyzną obowiązkach, przywilejach i odpowiedzialności. U ludzi kulturalnych wytwarza się i w stosunku do podstawowych zagadnień seksualnych obojga płci co raz bardziej świadome podejście, co prowadzi za sobą wytępienie lub przynajmniej częściowe osłabienie wielu starych, głupich i szkodliwych przesądów.

Dzięki temu stosunek mężczyzny do kobiety przed małżeństwem i do żony po małżeństwie uległ znacznej zmianie. Są bardziej naturalni i swobodni, szukają szczerego towarzysza. Dążą do wzajemnego zrozumienia się. Wytwarza to atmosferę, w której może rozwinąć się i zaistnieć swobodna podnieta erotyczna i ze strony kobiety.

Jak widzimy, rozwiązanie naszego zagadnienia idzie w parze ze zdobywaniem przez kobietę praw socjalnych, które ona sobie wywalcza krok za krokiem. Stawia to ją na tym samym szczeblu, co i mężczyznę i pozwala jej sięgnąć po równouprawnienie nawet w dziedzinie, którą dotychczas omijano milczeniem. Kobieta, dźwigająca tylko ciężary i obowiązki życia seksualnego, zdobywa sobie stopniowo również i prawo do rozkoszy i płynącej z niej radości i egzaltacji.

Skrzynka pocztowa

ŚRODEK NA KRWAWNICE (HEMOROIDY).

Pan **K. J.** ze **Śląska** pisze:

„Od przeszło 6 lat cierpię na hemoroidy. W tym czasie próbowałem już wszelkich środków, jak: czopki, maście, nasiadówki, dietę, ruch i gimnastykę, krople, okłady z zimnej wody i lodu; raz byłem leczony przez miesiąc czasu w szpitalu, gdzie robili mi sztuczne zapalenie za pomocą zastrzyków glukozy, które nie wiele pomogły, a pogorszyły jeszcze chorobę, ponieważ po tym zabiegu krew mi tryskała z żyły przy stolcu, gdy przed tym tylko kapała. Gdy i to nie pomogło, leczyłem się prywatnie u pewnego lekarza specjalisty tych chorób w Krakowie, który znowu trochę zaleczył mnie zastrzykami w guzy. Obecnie od dwóch lat cierpię po każdym stolcu straszliwe boleści, a ostatnio znowu cieknie mi krew jasna po stolcu i bóle nie ustają.

Przy pierwszym pobycie w szpitalu chciałem się poddać odrazu operacji wycięcia guzów względnie wypalenia elektrycznie. Niestety zaczęto od zastrzyków. Obecnie boję się operacji po smutnym doświadczeniu jednego z kolegów, który przypłacił to kalectwem na całe życie, gdyż po operacji stracił czucie i oddaje stolec bezwiednie.

Czyż nie ma żadnego środka na tą chorobę? Czy wiedza lekarska, która tak wielkie poczyniła ostatnio postępy, jest bezsilna na to cierpienie? A tu przecież przy krwawieniu ucieka codziennie życiodajna siła człowieka, nie mówiąc już o boleściach, które wystawiają na próbę cierpliwość ludzką."

Radzimy poddać się operacji. „Smutne doświadczenie" jednego z kolegów nie powinno Pana odstraszać. Operacja, polegająca na podwiązaniu naczyń krwionośnych, wykonywana masowo w szpitalach, komplikacji, o której Pan wspomina, nie daje. Pewne ryzyko zawiera niekiedy inna metoda operacyjna, przy której ulega wycięciu część śluzówki łącznie z mięśniówką (właśnie uszkodzenie odpowiedniego mięśnia stać się może przyczyną nie trzymania stolca).

A zatem odpowiednim dla Pana środkiem byłaby operacja podwiązania naczyń kiszki stolcowej.

ROPNA WYDZIELINA Z NOSA.

(Odpowiedź W. Panu Karolowi Górniakowi, Goleszów).

Ropna wydzielina jest produktem zapalnym, gromadzonym drogą naczyń krwionośnych w miejscu zaatakowanym przez czynnik szkodliwy (drobnoustroje chorobotwórcze i t. p.). Służy ona celom obronnym.

Ropa, wydobywająca się z nosa, może pochodzić albo z błony śluzowej nosa albo też z jego otoczenia, z którym nos posiada odpowiednie połączenia. Przede wszystkim wchodzą tu w grę t. zw. jamy oboczne nosa, które też radzimy poddać dokładnemu badaniu.

Leczenie schorzałej jamy obocznej nosa może być albo zachowawcze albo też niekiedy chirurgiczne. Rośliny lecznicze nie mają tu zastosowania.

P. S. Znaczek pocztowy do zwrotu.

NIEŻYT NOSA POCHODZENIA NACZYNIORUCHOWEGO.

Pani **B. Dzielińska** pisze.

„Mam katar nosa od kwietnia 1936 roku o rozmaitej porze doby, a przeważnie z rana. Trwa on około 3—4 godzin z rzędu i jest bardzo silny do dzisiejszego dnia. W czasie takiego napadu odczuwam bardzo silny świąd a zarazem ból w nosie. Kicham nieustannie, a z nosa wydobywa się wodnista wydzielina. W ciągu ostatnich trzech miesięcy mam zupełnie zatkany nos, straciłam przy tym powonienie i smak. Przy silnych atakach odczuwam ociężałość głowy z bólem. Liczę obecnie 42 lata."

Sądząc z opisu, cierpi Pani na t. zw. nerwowy katar, zależny od zaburzeń t. zw. nerwów roślinnych, powodujących rozszerzenie naczyń krwionośnych i wysięk do jamy nosa.

Wskazane są w takich wypadkach przyżegania błony śluzowej nosa. Doskonałe nieraz skutki osiąga się preparatami wapnia, stosowanymi do wewnątrz.

NIEŻYT GARDZIELI.

(Z. W.).

Różne mogą być przyczyny gromadzenia się śluzu w gardzieli. Mogą nimi być choroby ogólne, jak dna, cukrzyca i t. d. Poza tym wydzielina pochodzić może z otoczenia gardła, jak z zatoki klinowej, z t. zw. komórek sitowych itd.

Leczenie zależne jest, oczywiście, od przyczyny choroby.

O ĆWICZENIACH ODDECHOWYCH.

(Odpowiedź W. Panu Andrzejowi Pietraszewskiemu).

O wpływie ćwiczeń oddechowych na zdrowie napiszemy specjalny artykuł.

„CZY NERWICA MOŻE BYĆ ZARAŹLIWĄ?".

Inżynier Z. K. opowiada:

„Jestem kawalerem oczekującym na miłość. Z zasady nie miewam stosunków płciowych z kobietami, odkładając to do chwili znalezienia wymarzonej. Czuwającą ciągle namiętność uspakajam całowaniem (głębokim) przygodnych znajomych pań, co w dreszczu fizjologicznym uwalnia mnie od nadmiaru soków rozrodczych.

To modus vivendi życia płciowego trwało około 10 lat. Pewnego dnia poznałem wątłą lecz powabną pannę, która wzbudziła we mnie wielką namiętność. Zaspakajałem ją, jak zwykle, szalonymi pocałunkami, po których jednak czułem się źle; bolała mnie głowa, opanowała mnie neurastenia, czego dawniej nie doznawałem.

Moja ostatnia znajoma zwierzyła mi się, że przed kilkoma miesiącami przechodziła ciężką chorobę nerwową. Zastanowiła mnie ta okoliczność i w końcu przyszedłem do wniosku, iż „zaraziłem" się od niej jakąś nerwicą.

Chcąc uniknąć pogłębienia się neurastenii, przestałem widywać się z tą znajomą i zaprzestałem w ogóle pocałunków. Nerwy moje uspakajały się powoli. W ciągu kilku miesięcy zdarzyło się jednak parę razy, że spotkałem ten mój ostatni flirt i, nie mogąc oprzeć się pokusie, pocałowałem ją, a wtedy rozstrój nerwów ponawiał się. Ponieważ pocałunek z inną kobietą, który przytrafiał mi się również, nie wpłynął chorobliwie na moje nerwy — mam podstawę do przypuszczenia, że nerwowe choroby mogą udzielać się przez kontakt fizyczny, a w danym wypadku pocałunek".

Nie wiemy, na czym polegała „ciężka choroba nerwowa" znajomej Pana Czy była to organiczna choroba nerwowa, czy też jakaś nerwica. Jeżeli chodzi o organiczne choroby nerwowe, to niektóre z nich są niewątpliwie zakaźne, o czym świadczy ich charakter epidemiczny (epidemia śpiączki i in.). Inaczej przedstawia się sprawa z nerwicami (neuratenia, histeria i in.), o których powszechnie sądzimy, że drogą kontaktu fizycznego udzielające nie są. Możliwy jest wpływ psychiczny jednego neurastenika na drugiego, wyrażający się w sugerowaniu różnych dolegliwości. Takie zjawisko obserwuje się dosyć często, a tłumaczy się ono tym, że neurastenicy łatwo poddają się sugestii obcej jakoteż autosugestii.

Sposób, w jaki Pan zaspakaja „czuwającą ciągle namiętność", nosi wszelkie cechy onanizmu i łatwo prowadzić może do neurastenii. Być może, właśnie „wielka namiętność", silne pożądanie, zaspokojone w sposób nienaturalny, wytrąciło z równowagi Pański układ nerwowy w sposób szczególnie dotkliwy.

Radzimy stanowczo zaprzestać procederu, który jest, być może, dowcipny i wygodny, ale nie zdrowy. Nie można bezkarnie w sposób raczej „mózgowy" uwalniać się od „nadmiaru soków rozrodczych".

Proszę przeczytać nasze artykuły o onaniźmie i neurastenii.

POD OBUCHEM GRUŹLICY.

„Zrozpaczona siostra" zwierza się nam.

„Strasznie strapiona i zmartwiona od kilku dni przypomniałam sobie „Medycynę dla wszystkich", może jednak pocieszy mnie w moim zmartwieniu. Otóż przyjechał do mnie parę dni temu mój brat, kawaler lat 31 i zwierzył mi się, że podczas grypy badający go lekarz stwierdził jakieś szmery w prawym płucu i polecił mu prześwietlić się Roentge-

nem. Zdjęcie wykazało, niestety, zmiany w prawym szczycie, są to przypuszczalnie początki gruźlicy.

Spadło to na mnie jak grom, był zawsze uosobieniem zdrowia i siły, wysoki, przystojny, wysportowany i skąd to do niego? W rodzinie nie ma wcale gruźlików.

Brat mój utrzymuje rodziców, jest idealnym synem i bratem, więc rozpacz moja jest straszna. Na domiar złego, wskutek obecnych warunków, mimo wykształcenia pracuje jako skrzypek w nocnym lokalu; warunki pracy okropne, gdyż przebywa od 10-tej wieczór do 6-tej rano w dusznym, zadymionym lokalu. Przypuszczam, że to zabójcze musi być dla jego choroby.

Błagam „Medycynę dla wszystkich" o wyczerpującą odpowiedź i radę co robić, jak ratować brata, gotowa jestem na wszelkie poświęcenia. Czy możliwe wyleczenie go?

Proszę bardzo o odpowiedź dla mnie, jak również specjalny wyczerpujący artykuł o gruźlicy od początku choroby począwszy, gdyż dotychczas była tylko mała wzmianka o gruźlicy w jednym z numerów. Uważam, że to jest ważniejsze, niż wskazówki co do pielęgnacji urody".

Gruźlica należy do chorób przebiegających skrycie i podstępnie, to też nieraz ujawnia się choremu i otoczeniu jego jako bolesna niespodzianka. Rozpoznanie gruźlicy nie upoważnia jeszcze do załamywania rąk, posiadamy bowiem dziś szereg skutecznych środków leczniczych. Pierwszym krokiem musi być uwolnienie brata z dusznego, zadymionego lokalu i zapewnienie mu dostępu świeżego powietrza.

Świeże powietrze — a obok tego dobre odżywianie oraz spokój — stanowią powszechnie znane podstawowe czynniki leczenia higieniczno-dietetycznego. Nie zawsze konieczna jest wieś lub sanatorium; niekiedy leczenie może być przeprowadzone i w domu.

Poza leczeniem higieniczno-dietetycznym posiadamy olbrzymi arsenał w postaci środków farmakologicznych, odmy sztucznej, zabiegów chirurgicznych i t. d.

Rozumiemy ciężką sytuację Pani, kiedy zagadnienia kosmetyczne tracą urok i sens, ale, istotnie, zastąpienie brata w pracy zarobkowej jest koniecznością nieodzowną.

UPŁAWY CZY ZABURZENIA PĘCHERZOWE?

„Lubliniankę" trapi, co następuje:

„Mam lat 48. Od kilku lat cierpię na przykre upławy, cuchnące mocno amoniakiem, tak że jestem zmuszona nosić opaskę. lub przebierać się dwa razy dziennie — jest to bardzo krępujące i dokuczliwe. Byłam u kilku ginekologów-kobiet, wszędzie słyszę, że mam katar macicy, mam zapisane różne przepłukiwania — jednak na ten odór amoniakowy nie mam wytłumaczenia. Jedna z pań doktorów powiedziała, że z tym trzeba pójść do lekarza chorób pęcherza, i że to pewnie kroplami wycieka mocz i dlatego tak czuć. To samo mam przy kaszlu, tylko moczenie wtedy jest spotęgowane.

Nigdy nie odczuwałam żadnych boleści w pęcherzu, nie chorowałam na nerki, więc po prostu nie chcę iść do lekarza chorób pęcherzowych, jest to bardzo krępujące i słyszałam, że badanie nawet bolesne. Zwracam się więc do Szanownej Redakcji z wielką prośbą o radę, czy jest możliwe, ażeby ten zapach amoniakowy był z pęcherza, czy jest możliwe — ażeby mocz wyciekał kroplami, mimo, że nie chorowałam nigdy, i jak temu zapobiec. Czy koniecznie muszę pójść do lekarza i czy badanie jest takie nieprzyjemne?".

Na upławy dobrze robią wszelakiego rodzaju przepłukiwania, m. in. Feminalem mgr. Wieniewiczowej. Jak się jednak zdaje, cierpi Pani na zaburzenia pęcherzowe, które mogą być wynikiem choroby pęcherza albo też choroby nerwowej, skrycie przebiegającej. Radzimy sprawę dokładnie wyświetlić nie tylko ze względu na przykry zapach ale też konieczność zwalczenia choroby zasadniczej, która może kryć w sobie nie jedną niespodziankę. Odpowiednie ustosunkowanie się do badania lekarskiego powinno przezwyciężyć uczucie wstydliwości.

O WRZODACH ŻOŁĄDKOWYCH.
(Dr T. K.).

Owszem, chętnie zamieścimy przy najbliższej sposobności artykuł specjalny na powyższy cel.

CHOROBY WENERYCZNE.

Na prośbę pani **Heleny M.** rozpoczniemy niebawem cykl artykułów z dziedziny chorób wenerycznych. Sądzimy, że będą one mogły służyć jako materiał pomocniczy do popularnych wykładów dla młodzieży obojga płci.

„ZDROWIE".

Wymieniony przez Pana środek zastąpić może z powodzeniem **gardenal.**

„OCZEKUJĘ POLEPSZENIA".

Proszę uważnie przeczytać artykuł p. t. „Przyczyny i skutki onanizmu", zamieszczony w numerze lutowym „Medycyny dla wszystkich". Zrozumie Pan, jakie trudności stoją na przeszkodzie do zwalczania tego nałogu. Uwzględnić należy teren szczególnie wrażliwy na bodźce seksualne u kobiety; jest nim t. zw. łechtaczka. Zadanie Pańskie polegać powinno na zastąpieniu doznań, zdobywanych onanizmem, własną psychofizyczną treścią. Nie jest to, bynajmniej, zadanie łatwe. Żal do żony nie jest słuszny, albowiem inicjatywa należy tu do mężczyzny.

Co się tyczy zachowania się córki, to prosimy o bardziej dokładne dane. Może by tak córeczka sama napisała do nas list obszerny, w którym uzasadniłaby motywy swego postępowania?

PRZYTĘPIENIE SŁUCHU U LUDZI STARSZYCH.

Pozornie bez widocznej przyczyny powstaje nieraz u ludzi starszych przytępienie słuchu, które często z wolna się potęguje i może doprowadzić do zupełnej głuchoty. Odznacza się ono wypadnięciem słuchu dla szmerów syczących i niemożnością odbierania tonów najwyższych Stan ten nazwano „starczym przytępieniem słuchu". Przyczyny jego są różnorodne. Najczęściej mamy do czynienia ze zwykłym zużyciem się włókien nerwowych ucha środkowego, które przewodzą bodźce słuchowe i na starość nie mogą się już odrodzić. Takież skutki powoduje podobna zmiana w uchu wewnętrznym, przebiegająca razem z zapaleniem siatkówki. Inne schorzenia tego rodzaju zdarzają się w uchu środkowym. Dochodzi tu do trwałego zrośnięcia jednej z kosteczek słuchowych z tworami otaczającymi, Kosteczki nie mogą już wtedy swobodnie drgać. Wskutek tego ulega przerwaniu przewodnictwo głosowe i powstaje w mniejszym lub większym stopniu przytępienie słuchu. Za przyczynę tych zmian uważano przeziębienia. Również procesy zrostowe podczas lub po przewlekłym zapaleniu ucha środkowego mogą spowodować zmiany powyższe.

Leczenie starczego przytępienia słuchu musi się ograniczyć do poprawy słuchu za pomocą odpowiednich przyrządów. Dobre są przyrządy budowane na zasadzie telefonu. W sprzedaży znajduje się jednak również dużo rzeczy bezwartościowych. Dlatego lepiej przed kupnem odpowiedniego przyrządu poradzić się lekarza.

WATA DO USZU.

Watę do uszu należy wkładać tylko wtedy, gdy uszy są chore lub narażone na zbyt silne dźwięki, detonacje i t. p. Zdrowym uszom zimno nie szkodzi tak samo, jak zdrowym oczom. Osoby bardzo wrażliwe, które łatwo zapadają na choroby uszu, mogą wkładać watę przy pogodzie zimne i wilgotnej dla uniknięcia zapalenia uszu. Watę lepiej wtedy nasycić olejkiem, by wilgoć zupełnie nie miała dostępu do uszu. To samo mogą czynić chorzy na uszy podczas kąpieli. Jeżeli ktoś musi nosić watę w uszach, powinien ją zmieniać z rana i wieczorem, ażeby nie zaczęła gnić wraz z wydzielinami skóry i tłuszczem, którymi się nasyca. Kiedy się wyjmuje watę z ucha, trzeba to uczynić całkowicie i bez reszty, by w uchu nie tworzyły się gnijące czopy.

Porażenie prądem elektrycznym

Jakie prądy elektryczne są niebezpieczne?

Szkodliwe, względnie śmiercionośne działanie prądu elektrycznego, jest w zasadzie niezależne od tego, z jakiego źródła prąd pochodzi. Zarówno elektryczność techniczna jak i atmosferyczne wyładowanie elektryczne w postaci piorunów, pociągną za sobą skutki jednakowe. Pomoc, jaką okażemy ludziom, rażonym prądem elektrycznym, będzie również identyczna. Możemy zatem wszystkie podobne przypadki omówić wspólnie.

Ważną jest rzeczą wiedzieć, kiedy działanie prądu elektrycznego jest szczególnie niebezpieczne.

Utrzymuje się zazwyczaj, że niebezpieczeństwo dla życia kryją w sobie prądy o wysokim napięciu. Do takich właśnie prądów publiczność odnosi się ze strachem i „należnym respektem", podczas gdy prądy o słabszym napięciu wyraźnie sobie lekceważy. Czy takie jednak postępowanie jest słuszne?

W świetle faktów sprawa przedstawia się w następujący sposób. Znane są przypadki, w których napięcie do 15.000 wolt nie pociągnęło za sobą zejścia śmiertelnego, i odwrotnie, słabe napięcie 46 wolt spowodowało śmierć. Czy z powyższego wynika, że niebezpieczne są nie prądy o wysokim napięciu, a właśnie prądy słabe?

Bynajmniej, nie. Niebezpieczne są wszystkie prądy elektryczne powyżej 40 wolt, sama jednak wysokość napięcia nie decyduje. Prąd elektryczny wywiera wpływ szkodliwy, gdy przepływa przez organizm ludzki z pewną siłą. Otóż siła tego prądu, jak w ogóle każdego prądu, zależna jest nie tylko od napięcia, ale i od oporu, jakie ciało stawia. Im większy będzie ten opór, tym słabszą okaże się siła prądu. Wchodzi tu więc w grę stopień izolacji człowieka, stopień oporu jego skóry, wielkość powierzchni. Duże znaczenie posiada poza tym czas trwania kontaktu.

Opór skóry zależny jest od zawartości w niej wilgoci, od jej grubości oraz ukrwienia. Z chwilą powstania strupa na skutek zwęglenia skóry pod wpływem prądu elektrycznego, w miejscu zetknięcia opór może ulec znacznej zmianie. Warto jeszcze pamiętać, że pot obficie pokrywający ciało, staje się dobrym przewodnikiem dla elektryczności, dzięki czemu większa część prądu wcale nie przenika wgłąb ciała. W takich wypadkach pot odgrywa rolę pewnego rodzaju „piorunochronu".

Od czego zależy śmierć pozorna rażonych prądem elektrycznym?

Poglądy na mechanizm powstawania t. zw. śmierci pozornej na skutek działania prądu elektrycznego — nie zostały, jak dotąd, uzgodnione. Jedno utrzymują, że śmierć pozorna jest skutkiem wstrząsu. Inni wskazują na porażenie ośrodka oddychania. Mówią też o skurczu mięśni oddechowych i następczym uduszeniu. Nie brak też głosów, że prąd elektryczny potrafi uśmiercić natychmiast. O porażeniu serca pisano dawniej, ale pisze się również i dzisiaj.

Ciekawy jest pogląd o wpływie momentu psychicznego na skutki działania prądu. Tak więc uczony Jellinek duże znaczenie przypisuje okoliczności, czy ktoś jest przygotowany na „przyjęcie" prądu elektrycznego, czy też prąd ten trafia go nagle, niespodzianie. W pierwszym przypadku prąd bez szkody przepływa przez ciało, w drugim przypadku — powoduje śmierć. Pogląd ten brzmi fantastycznie, aczkolwiek wypowiedziany został przez poważnych badaczy. Większość uczonych nie podziela go bynajmniej.

Objawy szkodliwego działania prądu elektrycznego.

W miejscach, gdzie prąd elektryczny, przenikając w głąb ciała, napotyka na duże opory, zamienia się on na energię cieplną. Na skutek tej metamorfozy powyższe miejsca ulegają poparzeniu względnie zwęgleniu. Podobne zmiany powstają na skórze, na którą podziałano silnie rozżarzonym drutem.

Miejscowe objawy, jakkolwiek przykre by nie były, nie posiadają jednak nawet w przybliżeniu tego znaczenia i tej wymowy, co objawy, dotykające cały organizm. Ostatnie charakteryzują się stanem, który określamy jako t. zw. śmierć pozorną. Chociaż nazywamy to śmiercią pozorną, liczyć się jednak należy z bardzo dużym niebezpieczeństwem. Jeden krok tylko dzieli śmierć pozorną od śmierci prawdziwej. Człowiek zapada w głęboki stan nieprzytomności, wszystkie zaś czynności życiowe wydają się wygasłe...

Co czynić?

Należy niezwłocznie przystąpić do sztucznego oddychania i stosować je przez czas bardzo długi. Zdarzało się, że dopiero po upływie 3-ch godzin udawało się przywrócić rażonych prądem elektrycznym do życia. Doraźnymi środkami lekarskimi dążyć będziemy poza tym do pobudzenia czynności serca i mózgu. Wchodzą tu zatem w grę zastrzyki, m. in. również i bezpośrednio do serca. Wskazane bywa nieraz i wypuszczenie drogą nakłucia płynu mózgowo-rdzeniowego.

Rzecz prosta, pierwszą rzeczą, jeszcze przed przystąpieniem do właściwej akcji ratunkowej, będzie uwolnienie nieszczęśliwca z pod działania prądu elektrycznego. Uskutecznia się to albo przez przerwanie prądu, albo też przez odciągnięcie chorego z miejsca niebezpiecznego (uprzednio dobrze się zabezpieczyć, ręce owinąć **suchymi** częściami ubrania. Przerwanie prądu następuje, jak wiadomo, przez rozerwanie przewodów przedmiotem nieprzewodzącym prądu (kij drewniany) albo też wywołanie krótkiego spięcia.

Dr J. Waski.

WARUNKI PRENUMERATY: rocznie zł. 4.50; półrocznie zł. 2.50; kwartalnie 1.50. **Komplet 10 numerów za rok 1936 wynosi zł. 4.00.**

Wszelkie wpłaty uskuteczniać można w każdym **urzędzie pocztowym** pod adresem „Medycyny dla Wszystkich", Warszawa, Elektoralna 3, **przekaz rozrachunkowy Nr. 94.** — Telefon 5.81-92.

Cena ogłoszeń: Wiersz milimetrowy szerokości 1 szpalty: w tekście — zł. 1.—, za tekstem 50 groszy. Kolumna zawiera 3 szpalty.

Za treść ogłoszeń redakcja nie odpowiada.

Redaktor: Dr med. L. Lipszowicz.

Drukarnia „Monolit"